GINETA STOENESCU

TINEREȚE, SĂNĂTATE, FRUMUSEȚE

TINEREȚE, SĂNĂTATE, FRUMUSEȚE

Coperta: CONSTANȚA POPESCU

Ilustrațiile: GINETA STOENESCU

ISBN 973-41-0113-7

GINETA STOENESCU

TINEREȚE, SĂNĂTATE, FRUMUSEȚE

EDITURA SPORT-TURISM
București, 1990

CUVÎNT ÎNAINTE

Tinerețe, sănătate, frumusețe sînt doar cîteva atribute umane apreciate din cele mai vechi timpuri... Filozoful și scriitorul roman Aurelius Augustin (354—430) spunea: „Puterea, frumusețea și o sănătate înfloritoare sînt «bonacorporis» ce nu pot fi disprețuite!" Dobîndirea acestora ridică multe probleme pe care în parte le-am abordat în lucrare, știut fiind că fiecare dintre noi prezintă particularități specifice. Am socotit deci, oportun, să oferim cîteva criterii generale, unele îndrumări, dar și exerciții călăuzitoare, în scopul de mai sus, care impun o adaptare individuală și, ceea ce este mai important (condiție „sine qua non"), perseverența celui care dorește într-adevăr să obțină rezultatul dorit.

Pentru convingerea cititorului, am considerat necesar să prezentăm în lucrarea de față mai întîi rolul preponderent în viață al celor trei atribute: tinerețe, sănătate, frumusețe și, legat de acestea, să enumăr efectele binefăcătoare ale mișcării asupra organismului uman.

Întrucît sănătatea își cere drepturile, ca fiind determinantă pentru celelalte, am dat importanță cuvenită ținutei corecte.

Importanța ținutei și mișcării estetice ne-a determinat să oferim celor tineri și, desigur, persoanelor mature (mai ales celor care au practicat în trecut mișcarea) programe de gimnastică igienico-modernă sau armonioasă, cu acompaniament muzical, atît pentru începători, cît și pentru avansați.

Pentru realizarea unei mișcări moderne fluente, estetice, plastice și a unei ținute corecte și elegante a fost necesar să precizăm în prealabil noțiuni elementare de balet clasic. Totodată pentru a veni în întîmpinarea dorințelor tineretului, am descris și cele mai populare dansuri de societate—mai ales că variațiile de pași din dansul modern și popular etc., își găsesc locul și în cadrul programelor de gimnastică igienico-modernă. Am acordat o atenție deosebită unor exerciții speciale care-și aduc aportul la atingerea celor trei atribute amintite

anterior și anume: exercițiilor pentru formarea ținutei corecte, exercițiilor pentru combaterea tendinței de obezitate, exercițiilor de mobilizare pasivă, activă și cu rezistență pentru brațe și picioare, pentru cap, gît și gimnastică facială, exercițiilor pentru musculatura pelviană și organele genitale ale femeii. Am considerat necesare și cîteva sfaturi cosmetice și îndrumări generale privind realizarea acelei bune stări a organismului „bona corporis" la care rîneau și romanii în antichitate. La toate acestea, procedeele de masaj și automasaj, călire și alimentație rațională, condițiile de igienă și bună organizare a muncii și odihnei prezentate în final, vin să completeze ansamblul de îndrumări pe care le-am socotit utile pentru cititor, accentuînd din nou că voința și mai ales perseverența în privința urmărilor sînt imperios necesare, fără să facem concesii.

M. Gorki avea multă dreptate cînd afirma: „Omul antrenîndu-și corpul, devine sănătos, rezistent, îndemînatic; tot astfel el trebuie să-și antreneze intelectul, voința!"

În speranța că această carte concepută pentru a fi de folos unui număr cît mai mare de cititori de ambele sexe, dar cu precădere tineretului, le va oferi acestora și, de ce nu, chiar specialiștilor unele răspunsuri pe marginea tematicii abordate, ne exprimăm dorința de a le cunoaște opinia și mai ales sugestiile, care ar putea completa conținutul lucrării sporindu-i utilitatea în viitor.

Autoarea

TINEREȚE, SĂNĂTATE, FRUMUSEȚE...

Tinerețe, sănătate, frumusețe sînt însușiri pe care ni le dorim oricare dintre noi. A le avea dăruite de natură, este un mare avantaj pentru om; a le obține și a le menține, îndeosebi sănătatea atît de importantă, necesită o muncă deloc ușoară, care depinde de voința noastră și de tenacitatea cu care sîntem dotați.

Un mijloc la îndemîna tuturor pentru atingerea lor, care însă presupune documentare și aplicarea în practică, este mișcarea sub forma exercițiilor fizice și sportului.

Pedagogul ceh Tyrs Miroslav oferă o imagine complexă a avantajelor deosebite ale educației fizice cînd afirmă: „Educația fizică nu tinde numai spre dezvoltarea armonioasă a tuturor organelor, spre coordonarea funcțiilor musculare și asigurarea randamentului lor economic, spre îndeplinirea în condiții optime a tuturor funcțiilor, dar ea acordă un loc important elementului estetic, adică pune preț pe frumusețea mișcărilor, pentru a atinge desăvîrșirea corporală. Acțiunea asupra factorilor intelectuali,morali și afectivi, tinde spre ascuțirea simțurilor, cultivarea memoriei și judecății, a spiritului de hotărîre, a încrederii în sine, spre întărirea voinței. Ea se preocupă în același timp de elementul etic, temelie a demnității și caracterului, deprinzînd individul să cunoască îndatoririle către sine însuși, către colectivitatea umană și, în special, căutînd să dezvolte conștiința națională și dragostea pentru popor și patrie[1]".

Între cei trei termeni: tinerețe, sănătate, frumusețe, există o strînsă interdependență. Cît timp beneficiem de o sănătate de care ne îngrijim s-o întărim și s-o menținem prin toate mijloacele, un corp sănătos radiază de frumusețea vitalității și vigurozității, chiar dacă nu posedă frumusețea fizică în sensul strict al cuvîntului.

---

[1] Victor Băncilescu și Tiberiu Corneșan, „Sportul în aforisme" Editura Sport-Turism, București, 1976, p. 20.

Persoanele care au un respect pentru mișcare și își îngrijesc sănătatea, prezintă o linie a corpului și a mișcărilor armonioasă, care se cere să fie completată cu o comportare etică, morală, calități intelectuale etc...

Acest „complex armonios" poate declanșa o satisfacție estetică și de admirație, atît propriei noastre persoane, cît și celor din jur. Cele trei atribute se răsfrîng și pe plan moral în ansamblul normelor de conviețuire umană, atitudinea individului față de patrie, familie, într-un cuvînt conduita sa etică în societate, poate fi calificată și pe acest plan. Toate aceste multiple aspecte își au corespondent pozitiv care stimulează acea „stare de bună dispoziție care este prielnică sănătății".

Pe de altă parte, influențe pozitive sau negative pot fi generate și de starea generală sufletească a individului, de activitatea sistemului nervos privind reflectarea cognitivă (intelectuală), afectivă și volitivă, care într-o formă superlativă conferă frumusețe și armonie, dar condiționată „sine qua non" tot ca revers esențial al sănătății!

De asemenea, capacitatea de gîndire — forța intelectuală a individului — dublată de o sănătate viguroasă, oare nu înseamnă tot frumusețe, chiar dacă cea fizică nu corespunde normelor clasice ale unui actor de cinema?

Sănătatea fizică este suportul esențial al individului în toate celelalte manifestări ale sale. Ne întrebăm oare cîți savanți, cercetători și oameni de seamă nu s-au pierdut de la o vîrstă foarte timpurie pentru că n-au beneficiat de o sănătate viguroasă, care să le ofere suportul necesar pentru manifestarea lor pe măsura capacităților? De aceea, subliniem că sănătatea este prima condiție asupra căreia trebuie să ne îndreptăm atenția în orice etapă a vieții. Astfel, pentru a ne asigura o tinerețe, maturitate și bătrînețe în deplină sănătate, ne vom strădui să oferim un teren „sănătos" fătului chiar înainte de procreație. Femeia gravidă este prima căreia îi revine responsabilitatea directă asupra sănătății fătului, prin rolul său biologic suprem: procreația. De aceea, viitoarea mamă trebuie să vegheze permanent asupra sănătății sale și să aștepte cu bucurie venirea copilului, aceasta implicînd în aceeași măsură preocuparea permanentă pentru sănătatea lui în toate etapele de dezvoltare intrauterină. De un mare ajutor pentru femeia gravidă este gimnastica specială — medicală, menită să-i pregătească „terenul" în vederea nașterii fără dureri, dar și gimnastica postnatală, avînd rolul de a-i reda capacitatea funcțională a potențialului biologic anterior.

Starea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase atît a mamei, cît și a copilului au o importanță covîrșitoare pentru familie

și societate și de ocrotire a sănătății femeii și asigurarea condițiilor necesare îngrijirii și educării copiilor constituie în zilele noastre o problemă majoră, de stat.

Tînăra mamă trebuie să știe cum să îngrijească corect copilul din toate punctele de vedere, începînd cu vîrsta sugarului și continuînd cu perioada următoare, a preșcolarității încît copilul să beneficieze de mișcare — recreație și fortificare. Dacă întărirea sănătății prin fortificarea organismului nu este pregătită din timp, pot să apară o serie de deficiențe și afecțiuni în perioada de creștere, perioadă socotită cea mai periculoasă, care solicită o mare atenție din partea părinților și totodată a profesorilor, aceștia avînd datoria să observe, iar medicii să controleze, sub toate aspectele, dezvoltarea și creșterea copiilor.

Foarte importantă este observarea afecțiunilor sau deficiențelor fizice în perioada vîrstei școlare. Nu ne referim la cele congenitale (din naștere), care solicită un tratament special, ci la acele atitudini vicioase ce se instalează în perioada de creștere. Cauzele care generează dezvoltări nearmonioase și disproporționale sînt, desigur, multiple. În lucrarea de față vizăm în special atitudinile deficiente, în fază incipientă, adică abaterea ușoară de la normal privind forma și funcțiile fiziologice ale organismului, care transformă negativ aspectul exterior.

Depistarea acestor cazuri în stadiul inițial este de datoria părinților, cărora le revine obligația să se documenteze, însușindu-și un minimum de cunoștințe în această direcție, spre a le observa la timp. Dar cel mai sigur este examenul morfologic și funcțional făcut în timp util de medicul de specialitate și permanenta antrenare preventivă (profilactică) a copilului prin exerciții fizice și prin factorii de călire: aer, apă, soare. Dat fiind că sănătatea este indispensabilă pentru creșterea normală, pentru dezvoltarea armonioasă și buna desfășurare și coordonare a funcțiilor fizice, organice și psihice, este importantă observarea atentă și continuă a copiilor pînă se desăvîrșește creșterea. Practicarea exercițiilor fizice, sub diversele lor forme, sistematic, va influența favorabil starea de echilibru a organismului copiilor, aparatul locomotor care, la rîndul său, influențează buna funcționare a tuturor organelor și sistemelor corpului, îndeosebi circulația, respirația, digestia și metabolismul. În caz contrar, diversele deficiențe sau afecțiuni de orice natură, care prejudiciază sănătatea organismului, vor crea un ansamblu de condiții nefavorabile acestuia. Este interesant să observăm consecințele unui tonus slăbit. Astfel, lipsa de mișcare care duce, de exemplu, la un tonus slăbit al musculaturii dorsale sau abdominale, are repercusiuni asupra mișcărilor toracelui, diafragmei, care implicit duc la scăderea debitu-

lui respirator și în consecință la oxigenarea deficitară a țesuturilor. Aceste neajunsuri nu se opresc aici, ele influențînd negativ circulația, metabolismul, funcția endocrină, activitatea nervoasă și, în final, dezvoltarea sistemului osos și muscular. Observăm, de asemenea, că tulburările de ansamblu, au o arie largă de acțiune, cu efect și asupra calităților fizice ale organismului și în final scăderea progresivă a sănătății. În acest context trebuie să amintim sedentarismul, precum și de disfuncțiile glandulare și deprinderile gastronomice greșite, care pot duce la obezitate însoțită de atitudinea inestetică și defectuoasă a spatelui.

În perioada studiilor liceale sau universitare sau în timpul activității practice a tinerilor muncitori, poziția vicioasă prezintă un pericol evident al dezvoltării armonioase și teren prielnic de instalare a deficiențelor fizice, în special la nivelul coloanei vertebrale. Educația fizică prin mijloacele ei variate urmărește să atragă tineretul spre practicarea exercițiilor, a gimnasticii ritmice (foto 1) și a dansului modern (foto 2).

Dar, practicarea exercițiilor fizice, antrenamentul, trebuie continuate și în perioada adolescenței, tinereții, maturității și, cu atît mai mult, după 40—45 ani cînd se diminuează capacitățile funcționale și de reglare ale organismului. Ba mai mult, mișcarea nu trebuie neglijată nici la vîrstnici, denumită de specialiști „vîrsta a treia" (60—74 ani) și nici mai tîrziu.

Antipodul sănătății, frumuseții și armoniei îl reprezintă obezitatea în general și obezitatea monstruoasă în special. Un exemplu în acest ultim sens îl constituie cazul tînărului american Robert, de 386 kg, care nu poate intra pe ușă cu ambii umeri, ci numai cu un umăr înainte (foto 3 și foto 4). Oare nu-i acesta un exemplu convingător (chiar dacă ținem seama de anumite cazuri patologice) de neglijență totală în ceea ce privește tratamentul medicamentos și dietetic, asociat cu gimnastica medicală?

Referindu-ne la cele trei atribute, care au constituit subiectul acestei cărți, concludent este faptul că sănătatea reprezintă factorul preponderent în viață, în funcție de care frumusețea poate îmbrăca diverse aspecte — fizice, psihice, intelectuale — ce dau în final acea armonie generală psihofizică a ființei umane, menținîndu-i tinerețea vreme îndelungată. Un rol de seamă în atingerea acestor minunate țeluri îl are educația fizică asociată cu procedee de masaj și factori de călire, cu o alimentație rațională și un echilibru între muncă și odihnă, cu factori de mediu geoclimaterici, socioprofesionali, corespunzători și bineînțeles, cu măsuri profilactice pentru combaterea îmbolnăvirilor.

În încheiere este de datoria noastră să mai facem o precizare: tineretul nu trebuie să trăiască cu iluzia că „tinerețea este

invincibilă". Să nu se uite că există totuși un „orar" de îmbătrînire: ortogeria este îmbătrînirea normală — fiziologică, iar progeria este procesul de îmbătrînire propriu-zis. Există și o îmbătrînire precoce, care se constată în a IV-a și a V-a decadă a vieții... Tineretul trebuie să rețină faptul că măsurile de sănătate asupra cărora trebuie să veghem pot întîrzia fenomenele involutive ale îmbătrînirii la orice vîrstă!

Deci, este de reținut că: frumusețea, grația și ansamblul de calități ale tinereții dăruite de natură, bine pregătite în anii copilăriei și adolescenței pot fi socotite drept răsplata celor care s-au preocupat cu sîrguință să-și cultive corpul și intelectul!

O viață sportivă, rațională, echilibrată va da cîștig de cauză vîrstei biologice în toate etapele vieții, care va fi mai „tînără" decît cea cronologică pe care o avem înserată în buletinul de identitate.

EFECTELE GENERALE ALE MIȘCĂRII ASUPRA ORGANISMULUI UMAN CULTURA FIZICĂ — MIJLOC VALOROS DE ÎNTĂRIRE A SĂNĂTĂȚII

Înainte de a menționa avantajele pe care le prezintă practicarea organizată a exercițiului fizic, de către persoanele de diverse vîrste, este necesar să știm care sînt efectele generale asupra organismului uman și ce se preconizează să se introducă încă din fragedă vîrstă.

Practicarea sistematică a mișcării are următoarele efecte:

- întărește sănătatea, care influențează pozitiv diverse aparate și sisteme ale organismului uman (sistemele: cardiovascular, endocrin, aparatele locomotor, respirator, digestiv, funcțiile de nutriție și excreție ș.a.);
- dezvoltă calitățile fizice o dată cu mărirea rezistenței organismului, ceea ce duce la sporirea randamentului intelectual și fizic, la creșterea capacității de muncă și, implicit, la creșterea potențialului biologic. În cadrul dezvoltării calităților fizice menționăm că se formează o coordonare și o îndemînare deosebite reflectate practic și estetic în exercițiile fizice sau în diverse alte activități;
- favorizează interdependența dintre funcțiile cerebrale și cele motrice, mai simplu spus — între intelect și fizic (concluzie stabilită științific de savanți renumiți ca: Pavlov, Secenov etc.);

● influențează morfogeneza sistemului muscular, mușchii căpătînd o formă fuziformă plăcută, longilină, iar corpul o ținută corectă, prin practicarea judicioasă și continuă a gimnasticii și altor sporturi;

● mișcarea este un tonic puternic și totodată un factor de longevitate, ce reprezintă un real izvor de prospețime, cu valoare importantă în combaterea îmbătrînirii precoce;

● conturează personalitatea morală, orientează comportamentul individului spre colaborare, formează o ținută etică disciplinată, sportivă, îndeosebi în activitatea desfășurată în cadrul colectivului. Deci atitudinile speciale ale individului sînt îmbunătățite prin practicarea sistematică a mișcării;

● valoarea psihică și estetică a mișcărilor a condus la ideea că viața emoțională poate fi, pe de o parte, generatoare de mișcări și deci corpul devine un mijloc de expresie a stărilor sufletești, iar, pe de altă parte, sportul practicat fie pentru performanță, fie pentru prelucrarea propriului corp este un minunat mijloc de perfecționare a calităților moral-volitive, ca: voința, perseverența, autodisciplina etc. Se mărește forța de concentrare nervoasă, viteza de reacție, prezența de spirit etc. Sportul împrospătează viața psihică și devine totodată și izvor de inspirație pentru creația de valori intelectuale și morale;

● exercițiul fizic are și o valoare etică, de corectitudine, avînd ca obiectiv sprijinirea celor slabi, dezvoltarea spiritului de cinste și ținută morală, care devin mai evidente în colectiv prin manifestarea spiritului de echipă, grup etc.;

● cultura fizică aplicată pe baze științifice capătă o reală valoare sub aspectele: a) *profilactic*, prevenind bolile prin întărirea sănătății și b) *terapeutic* (curativ) prin tratarea unor deficiențe sau afecțiuni interne prin cultură fizică medicală asociată cu masaj, mecanoterapie etc.

Exercițiile fizice ne oferă încă multe alte avantaje atunci cînd se practică în mod organizat, științific, pe ramuri de sport, în echipe reprezentative, conducînd la performanțe sportive în competiții, dar și la formarea și întărirea relațiilor de prietenie. De asemenea, acestea reprezintă și un mijloc eficient de propagandă prin demonstrații, serbări prilejuite de aniversări, competiții cu caracter de masă etc.

Am enumerat cîteva din cele mai importante efecte binefăcătoare ale mișcării, chiar dacă unele nu se încadrează în obiectivul lucrării de față, dar care subliniază valoarea complexă a practicării exercițiului fizic.

Există o părere eronată și anume că potențialul biologic caracteristic vîrstei, fie al tinereții sau al maturității încă în „for-

ță", ar soluționa necesitățile de mișcare ale organismului. Experiența fondată științific l-a determinat de dr. Ph. Tissie[1] să afirme: „Exercițiile fizice pot înlocui unele medicamente, dar nici un medicament din lume nu poate înlocui exercițiul fizic", ceea ce devine concludent... din experiența de zi cu zi.

Din nefericire mai există și în zilele noastre unele persoane neîncrezătoare în efectele binefăcătoare ale exercițiului fizic. Supraaglomerarea cu activități de studii sau de serviciu a tineretului muncitor și studios, îi determină să considere, eronat, că practicarea gimnasticii sau a unui sport îi obosește, le răpește timpul... neobservînd imediat efectele favorabile ale mișcării, pe care le-am prezentat anterior.

Lipsa de mișcare — hipochinezia — este o problemă tratată și rezolvată științific, știut fiind că lipsa de mișcare duce la atrofierea și pierderea tonusului muscular, însoțite treptat de reducerea capacității funcționale, a rezistenței organismului, ceea ce fac ca acesta să fie mai ușor expus la îmbolnăviri ș.a.m.d.

Tineretul, începînd cu copiii, școlarii, studenții etc. nu trebuie să ajungă la vîrsta maturității fără să-și formeze obișnuința de a practica exerciții de gimnastică sau vreun sport. Spunem aceasta, deoarece cuceririle științei și tehnicii contemporane, introducerea tehnologiilor moderne în procesul de producție, extinderea mecanizării și automatizării au contribuit la limitarea considerabilă a efortului fizic în favoarea celui intelectual. Toate acestea au condus la accentuarea sedentarismului pe scară largă, iar sănătatea trebuie întărită la orice vîrstă. Dr. Mircea Dumitru[2] referindu-se la importanța mișcării în antiteză cu sedentarismul afirma: „Mișcarea fizică nu trebuie să lipsească din viața nici unei persoane. Ea întreține o condiție satisfăcătoare a parametrilor funcționali cardiovasculari și ai sistemului osteoarticular, creează un anumit echilibru psihic, generează sentimentul tonic de independență și utilitate. Prin antiteză, sedentarismul — lipsa mișcării fizice — însoțit de supraalimentație și alți factori nocivi, favorizează apariția aterosclerozei, a hipertensiunii arteriale, reumatismului cronic degenerativ".

Este necesar să expunem influențele exercițiului fizic asupra aparatelor și sistemelor, influențe ce au fost studiate în medicina sportivă de către numeroși specialiști, printre care menționăm numele regretatului dr. Adrian N. Ionescu.

---

[1] Bănciulescu V. și Corneșan T. *Sportul în aforisme*. București, Editura Sport-Turism, 1976, p. 57.

[2] Dr. Dumitru M. *Bătrînețea activă*, București, Editura medicală, 1984, p. 80.

Influențele exercițiilor fizice asupra *aparatului respirator* sînt din cele mai evidente. Se știe că procesele de oxidare ale organismului scad intens o dată cu înaintarea în vîrstă, iar schimbul de gaze este diminuat la nivelul plămînilor și al celulelor. Aceasta duce la o acumulare a bioxidului de carbon concomitent cu creșterea aciditații în țesuturi. Or, activitatea musculară solicită un consum mai mare de oxigen care rezolvă problemele menționate mai sus prin intensificarea respirației.

Gimnastica respiratorie, pe lîngă faptul că mărește capacitatea vitală, ventilația, influențează totodată favorabil circulația profundă și periferică, stimulează funcțiile musculare, nervoase, endocrine și de nutriție.

Prin efort fizic, sistemul circulator este și el impulsionat să asigure schimburile necesare travaliului muscular, printr-un aport de sînge proaspăt oxigenat. Pentru obținerea unui debit sangvin crescut și bine oxigenat se presupune o adaptare a sistemului circulator la efort, ceea ce impune practicarea exercițiilor metodic, continuu și nu sporadic, întîmplător.

În acest sens, dr. Adr. N. Ionescu, în lucrarea: „Cultura fizică pentru vîrstnici"[1] face o remarcă demnă de reținut: „Funcțiile miocardului se îmbunătățesc printr-o funcție nutritivă proprie mai bună; în urma creșterii tonusului și forței se mărește debitul sangvin și scade numărul contracțiilor în repaus; se reglează numărul bătăilor inimii și dispar extrasistolele caracteristice vîrstei înaintate". În plus se realizează o elasticitate a vaselor. Se combate tensiunea arterială, ca și tendința de sclerozâ vasculară.

În mod special, exercițiile fizice pentru sistemul cardiovascular trebuie să fie judicios aplicate, să solicite un efort de intensitate redusă, în care să predomine exercițiile respiratorii cu mișcări care să alterneze efortul pe grupe și regiuni musculare, să fie ușoare și să se execute cu grijă pentru respectarea ritmicității, evitîndu-se apneea (reținerea respirației), datorită exercițiilor intense, de forță, care nu corespund posibilităților fizice ale executantului.

Aparatul digestiv suportă și el influențe favorabile ca urmare a aplicării judicioase a programelor de gimnastică, din care nu trebuie să lipsească exercițiile de abdomen și automasajul abdominal. Prin combinarea gimnasticii abdominale cu cea respiratorie se obține tonifierea centurii abdominale și, mai important, se îmbunătățesc evident funcțiile motrice de tranzit și eva-

[1] *Cultura fizică pentru vîrstnici* București, Editura U C F S., 1965, p. 100.

cuare pe tot traseul aparatului digestiv. Paralel sînt stimulate și *funcțiile metabolice* ale organismului prin arderea rezervelor energetice (dezasimilația), iar prin creșterea necesităților se activează și se stimulează intens procesele de asimilație.

Exercițiile fizice prezintă marele avantaj că preîntîmpină depozitarea surplusului în țesuturile adipoase, periculoase și pentru tineret, dar mai ales pentru persoanele în vîrstă. Persoanele grase, mai ales cele trecute de 60 de ani, sînt mai expuse la îmbolnăviri și îmbătrîniri precoce decît cele slabe. După scăderea lichidului din țesuturi și diminuarea proceselor metabolice, funcțiile de excreție la persoanele în vîrstă se fac mai greu. Or, gimnastica în general și cea abdominală în special, asociate cu masaj sau automasaj și o alimentație adecvate au un efect cert în reglarea funcțiilor de excreție.

Recomandarea privind grija pentru ritmicitatea normală a *funcției de excreție* o facem pentru fiecare dintre noi, subliniind că exercițiul fizic stimulează și această funcție, după cum urmează: rinichii acumulează din sînge mai multe produse toxice, care se elimină, pe de o parte, prin funcția de excreție, pe de altă parte, toxinele se elimină — o dată cu cantitatea de apă și săruri — prin funcția sudorală. Paralel, prin plămîni se elimină vapori de apă, precum și bioxidul de carbon, favorizîndu-se oxigenarea mai intensă a organismului în timpul exercițiului fizic.

Referindu-ne la *sistemul endocrin*, citățm: „Funcțiunile sistemului endocrin sînt în general stimulate și reglate cu ajutorul exercițiilor fizice prin mecanismul activării sîngelui și al solicitărilor funcționale reflexe. Aceste efecte sînt de mare utilitate oamenilor în vîrstă a căror funcții endocrine sînt mult încetinite sau unele chiar dispărute."[1]

Sistemul nervos este influențat favorabil pe linia funcționalității neuromotoare și psihomotoare atît prin mișcări sistematice, cît și prin masaj, deoarece se știe că o dată cu înaintarea în vîrstă excitabilitatea și reactivitatea scoarței cerebrale și a diverșilor centri nervoși se diminuează treptat, funcționalitatea este mai lentă, ceea ce influențează negativ și funcțiile vegetative și psihice.

Vom asista la îmbunătățirea și chiar amplificarea relațiilor cu mediul ambiant și asigurarea unei participări active la viața socială, dacă se practică sistematic mișcarea sub diferitele ei for-

[1] Ionescu, Adr. *Cultura fizică pentru vîrstnici*. București, Editura U.C.F.S. 1965, p. 103.

me, gimnastica în grup organizat sau la domiciliu, completată cu un sport sezonier, joc sportiv etc. Printr-o viață dinamică, activă, nu numai profesia cu profil fizic, ci și practicarea unui sport menține și prelungește tinerețea și astfel poate preveni eficient procesul de îmbătrînire, datorită recepției bogate de excitații, care activează implicit scoarța cerebrală. Această mărturie este susținută de exemplele unor oameni celebri care au fost laborioși pînă la vîrste respectabile, muncind la un nivel înalt pînă în ultima clipă a vieții.

Prin exerciții fizice speciale se mențin, se corectează și se recuperează calitățile aparatului locomotor sau ale altor funcții vitale. Sistemele muscular și osteoarticular reprezintă elemente de bază — de sprijin și mișcare — ale aparatului locomotor. Analizînd efectele exercițiilor fizice asupra aparatului locomotor, constatăm că acestea sînt foarte importante atît pentru menținerea mecanismelor neuro și psihomotoare, cît și pentru recuperarea funcțională în caz de îmbolnăviri, accidente etc.

Angrenarea în mișcare a întregului sistem muscular sau separat, a marilor grupe și regiuni musculare, are o influență directă asupra funcțiilor vitale ale organismului, cu precădere asupra circulației, schimburilor metabolice, sistemului nervos central.

Practicarea exercițiilor fizice sporește rezistența funcțională a sistemului osos, asigurînd o bună circulație și, în consecință, o hrănire corespunzătoare a acestuia. „O normală activitate a mușchilor asigură o bună circulație a sîngelui în oasele pe care se inseră sau pe care le acoperă. Din cauza scăderii activității mușchilor se produc la bătrînii sedentari rarefieri și decalcifieri ale oaselor, ele subțiindu-se, devenind fragile".[1]

În cazul articulațiilor, acestea își pot menține funcționalitatea normală, deci și mobilitatea, dacă sînt antrenate permanent pînă la vîrste înaintate, în timp ce sedentarismul sau deficiențele, bolile care îi țin la pat pe tineri, cei maturi, dar mai ales pe bătrîni, au ca efect deteriorarea articulațiilor și ulterior pierderea mobilității.

În aceste cazuri, gimnastica articulară asociată cu masaj este recuperatorie.

În final ajungem la concluzia că efectele exercițiilor fizice practicate științific pe tot parcursul vieții, de la copilul în fașă pînă la longevivi, sînt multiple, iar sub aspect terapeutic, prin mijloacele culturii fizice medicale se obțin rezultate neașteptate asupra întregului organism.

---

[1] Ionescu Adr., Op. cit. p. 106.

CE ESTE GIMNASTICA IGIENICO-MODERNĂ SAU ARMONIOASĂ?

PRINCIPII DE BAZĂ, CONȚINUT

Înainte de a intra în conținutul și principiile de bază ale gimnasticii igienico-moderne sau armonioase este necesar să elucidăm termenii folosiți.

Igienică — termen ce provine de la cuvîntul grecesc hygieinon, care înseamnă sănătate și include norme de păstrare a acesteia; *modern* — etimologia ține de limba latină și semnifică ceea ce aparține epocii actuale, ține de prezent sau trecutul apropiat, care corespunde stadiului actual al progresului și totodată este în concordanță cu moda zilei. *Armonia* este explicată astfel de dicționarul enciclopedic: potrivire desăvîrșită a elementelor unui întreg, concordanța perfectă a acestora, a căror părți componente formează un tot bine proporționat.

Gimnastica igienico-modernă sau armonioasă, după cum vom vedea, prezintă în complexitatea sa unele caracteristici specifice tipului de efort aerobic. Se cere să lămurim și acest termen, știind interesul manifestat de cititori pentru acest gen de gimnastică.

„Aerobicul" — de la cuvîntul grecesc „aerovichi" — înseamnă existența oxigenului, iar gimnastica aerobică — în sensul strict — s-ar traduce „gimnastică cu oxigen". De fapt nu există mișcare fără... oxigen, decît în situații anaerobe — în care efortul este de scurtă durată — în exercițiile izometrice. Dar fiind vorba de gimnastica aerobică deci „cu oxigen", se subliniază că această oxigenare stabilește un echilibru între consumul și aportul de oxigen pe parcursul întregului antrenament care, de obicei, durează o oră, fără pauze speciale pentru odihnă și respirație, știind că o cerință a oxigenării corecte și sistematice impune ca respirația să se regleze paralel cu mișcarea permanentă, astfel încît organismul executantului să-și poată procura normal oxigenul necesar metabolismului energetic.

Ceea ce mai reprezintă caracteristic conținutului gimnasticii aerobice sînt: exercițiile din dansul modern, gimnastica jazz, elemente din baletul clasic cu mișcări și pași de dans. În gimnas-

tica aerobică se lucrează mai mult pe baza metodicii analitice pe grupe și regiuni musculare și mai puțin pe cea sintetică.

Ca o privire critică putem menționa că nu se acordă atenția cuvenită principiului alternării efortului, dat fiind că în gimnastica aerobică se lucrează o mare parte din antrenament în poziții înalte care solicită trenul inferior. De asemenea, lipsa alternării pozițiilor înalte cu cele joase, sau nefolosirea pozițiilor răsturnate etc., ultima fiind importantă în stimularea circulației venoase (de întoarcere).

Dintre exercițiile fizice aerobice, în care oxigenarea organismului se face mai „activ" se pot enumera: alergarea (din atletism), ciclismul, înotul, dar nu se efectuează în mare viteză, ci într-un tempou moderat care să permită autocontrolul respirației corecte.

În gimnastica aerobică dintre calitățile fizice cea mai mare importanță se acordă mobilității — prin exerciții de elongații, apoi respirației și detentei (forța explozivă a picioarelor) prin alternarea exercițiilor de alergare ușoară cu sărituri. Gimnastica aerobică nu folosește obiecte portative sau din culturism.

Gimnastica igienico-modernă sau armonioasă pe care o prezentăm, prin obiectivele pe care le urmărește, își justifică denumirea deoarece întărește și menține sănătatea, îmbunătățește, corectează linia morfogenetică, cu alte cuvinte conferă corpului o linie armonioasă, formează ținuta corectă, toate acestea prin mijloacele cele mai moderne în pas cu dezvoltarea tehnicii în gimnastica de bază și în diversele ramuri ale acesteia.

Principiile de bază ale gimnasticii armonioase, care o fundamentează științific din punct de vedere tehnic, sînt următoarele:

a) *Dezvoltarea calităților fizice de bază:* suplețe, forță, viteză, detentă (forța explozivă), coordonare, echilibru, rezistență etc. cu accent pe dezvoltarea forței la bărbați și mobilității și elasticității la femei.

b) *Prelucrarea analitică* a sistemului muscular.

c) *Alternarea efortului* angrenează în lucru pe rînd diversele grupe și regiuni musculare, pozițiile de lucru inițiale favorizează „odihna" musculaturii solicitate, iar folosirea pozițiilor răsturnate stimulează circulația venoasă de întoarcere.

d) *Realizarea unui ritm accesibil,* bine dozat și gradat pe parcursul desfășurării antrenamentului „non-stop". Pentru aceasta este recomandabil acompaniamentul muzical adecvat ritmului mișcărilor.

e) *Coordonarea mișcărilor cu respirația* pe tot parcursul executării programului de gimnastică igienico-modernă este absolut

necesară. Respirația corectă amplifică introducerea unei cantități sporite de oxigen care va ajuta ventilația pulmonară și influențează pozitiv capacitatea vitală a plămînilor. Nu se admite „apneea" (executarea exercițiilor cu respirația blocată), deoarece forțează inima și în consecință duce la apariția mai rapidă a oboselii.

f) *Intensificarea gradată a exercițiilor* prin repetări sistematice, axate judicios pe posibilitățile fiecărui organism, ținîndu-se seama de sex, vîrstă, grad de pregătire tehnică (începători, avansați) și stadiu de antrenament, acordînd o atenție deosebită stării de sănătate a executantului.

g) *Forma de executare a mișcărilor* reclamă pe de o parte să fie bine localizate în vederea obținerii scopului propus, iar pe de altă parte se cer să fie elegante, grațioase, artistice, unele dansante.

Conținutul gimnasticii igienico-moderne sau armonioase este complex și de aceea pretinde celor care o practică singuri o atentă documentare și cuprinde:

— exerciții din gimnastica de bază care se adresează tuturor grupelor și regiunilor musculare, fiind concepute astfel încît să angreneze eficient musculatura, tendoanele, articulațiile, întreg aparatul locomotor;

— exerciții cu obiecte portative, elastice și semigrele din gimnastica de bază, ritmică sportivă și exerciții accesibile de culturism;

— exerciții la scara fixă, la bara de perete și aparate improvizate și de gimnastică: taburete, bănci de gimnastică etc.;

— exerciții speciale, profilactice, pentru formarea ținutei corecte, cît și pentru combaterea atitudinilor vicioase ale coloanei vertebrale, spondilozei, varicelor;

— exerciții de tîrîre care nu trebuie să lipsească din nici un program, avînd un rol deosebit pentru îndepărtarea celulitei, precum și a tendinței la obezitate;

— exerciții pentru bazin, musculatura pelviană și perineu, segmente ale corpului feminin extrem de importante, ce se includ ca temă specială îndeosebi în stadiul de învățare;

— gimnastica facială — adresată femeilor — ocupă un loc de seamă, avînd ca efect tonifierea musculaturii faciale, dar și un autocontrol asupra mimicii fără a suprasolicita mușchii feței intens și inutil în diversele activități;

— pașii de dans modern, de societate, de caracter (pași de dans popular), fie autentici, fie stilizați, pași artistici din gimnastica ritmică, ce conferă caracterul dansant, artistic mișcărilor,

care, cu timpul, vor transfera forma plastică, elegantă întregului program de gimnastică armonioasă;

— elemente de bază din baletul clasic se pot folosi, însă nu abuziv, ci atît cît să dea un amplasament corect și elegant corpului în poziții și mișcări;

— exerciții de încordare-relaxare, cu rol în formarea, cu timpul, a fineței în dozarea încordării și alternării între încordare-relaxare în corespondență cu dinamica muzicală la avansați. Astfel se obține o coordonare fină și o linie motrică estetică;

— masajul în perechi în încheierea programului (în afara exercițiilor de relaxare) se recomandă în special pentru musculatura dorsală și membrele inferioare, în poziții de combatere a varicelor, sau automasaj în absența partenerei.

Acompaniamentul muzical pregătit adecvat programelor de gimnastică armonioasă, contribuie evident la desăvîrșirea conținutului acestora.

Efectele gimnasticii igienico-moderne sînt binefăcătoare sub multiple aspecte și contribuie la întărirea sănătății. Dintre aceste aspecte amintim cîteva.

a) Influența favorabilă asupra sistemului cardiovascular, mușchiului cardiac bine tonificat va pompa o cantitate mai mare de sînge oxigenat la fiecare pulsație, iar rezultatul, evident, îl vor înregistra persoanele antrenate; pulsul scade ușurînd astfel sarcina inimii.

b) Respirația se amplifică prin introducerea treptată a unei cantități sporite de oxigen prin inspirație. O dată cu intensificarea programelor de gimnastică armonioasă bine dozate sporește și capacitatea vitală a plămînilor, precum și ventilația pulmonară.

c) Metabolismul se îmbunătățește prin încălzirea sistematică a organismului, care reprezintă, de fapt, rezultatul reacțiilor chimice din corp — a „arderilor".

d) Funcțiile de excreție se îmbunătățesc, ceea ce conduce de asemenea la eliminarea mai rapidă a toxinelor din corp.

e) Întărește și echilibrează sistemul nervos. Programele de gimnastică însoțite de acompaniament muzical îl destind pe executant, îl deconectează și-i creează acea stare de bună dispoziție și de bine a întregului organism.

f) Fortifică întregul aparat locomotor — sistemele muscular și osos, formează o ținută corectă.

g) Topește țesuturile adipoase în exces și combate tendința la îngrășare.

Subliniem însă faptul că gimnastica armonioasă în faza de documentare nu face minuni, ci trebuie să ne antrenăm ori zil-

nic cîte o jumătate de oră, ori cel puțin de 2—3 ori pe săptămînă cîte o oră.

Conchidem subliniind că prin conținutul complex gimnastica armonioasă cu acompaniament muzical prin linia modernă de dans, avînd la bază elemente din baletul clasic reprezintă trăsătura tinerească a acestui gen, care formează o ținută corectă. Considerăm că astfel găsim și mijlocul de a-i ajuta pe tinerii care frecventează casele de cultură și participă la ampla și populara manifestație ce se desfășoară anual „Cîntarea României" să capete și unele noțiuni de dans, precum și din dansul de societate (de bal) atît de îndrăgit de ei.

EXERCIȚII PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA IGIENICO-MODERNĂ

Indicații metodice și elemente din baletul clasic cu sprijin la bara de perete

Elementele de dans clasic avînd poziții dificile (comparativ cu poziția a VI-a normală, în care tălpile sînt paralele și apropiate), cu vîrfurile răsucite la 90° în afară, în toate cele 5 poziții apare necesitatea sprijinului la bară pe care îl folosesc nu numai începătorii, ci și cei mai virtuozi balerini.

— Exercițiul la bară începe cu umărul stîng spre aceasta, cu brațul ușor îndoit, antebrațul înainte fără să atingă bara, cotul nu se sprijină de bară, deoarece deviază incorect și poziția trunchiului. Grupele de începători lucrează cu sprijin, cu ambele mîini pe bară, cu fața și cu spatele la aceasta.

— Orice exercițiu la bară începe și se încheie cu o mișcare cu brațul liber, în 2 timpi, care se numește port de bras și anume: 1 — ducerea brațului drept înainte, cu mișcarea întîrziată a mîinii; 2 — ducerea brațului lateral, fără ca articulațiile să formeze unghiuri, ci rotunjite.

— Elementele clasice inițial sînt lucrate cu piciorul drept, apoi se execută și cu piciorul celălalt.

— Poziția corpului trebuie permanent corectată, astfel încît să nu apară devieri la nivelul umerilor, bazinului, coloanei vertebrale, îndeosebi lordozarea coloanei cu abdomenul proeminent, dus înainte etc.

— Poziția picioarelor se corectează conform indicațiilor pe care le prezentăm în continuare la descrierea pozițiilor, dar trebuie reținut că este important autocontrolul sever pentru păstrarea răsucirii picioarelor din articulația coxofemurală, fără an-

grenarea bazinului sau trunchiului în răsucire. Persoanele care n-au făcut deloc balet în copilărie sau adolescență nu au deschidere și răsucirea din articulația șoldului este dificilă, dar vor executa mișcarea în funcție de posibilități.

Pozițiile brațelor

Poziția I: stînd cu brațele înainte-jos rotunjite, palmele față în față, cu distanță de 2—3 cm între degetele mijlocii (fig.1).

Poziția a II-a: din poziția anterioară brațele se duc înainte sub nivelul bustului, menținîndu-le rotunjite, cu aceeași distanță între degetele mijlocii.

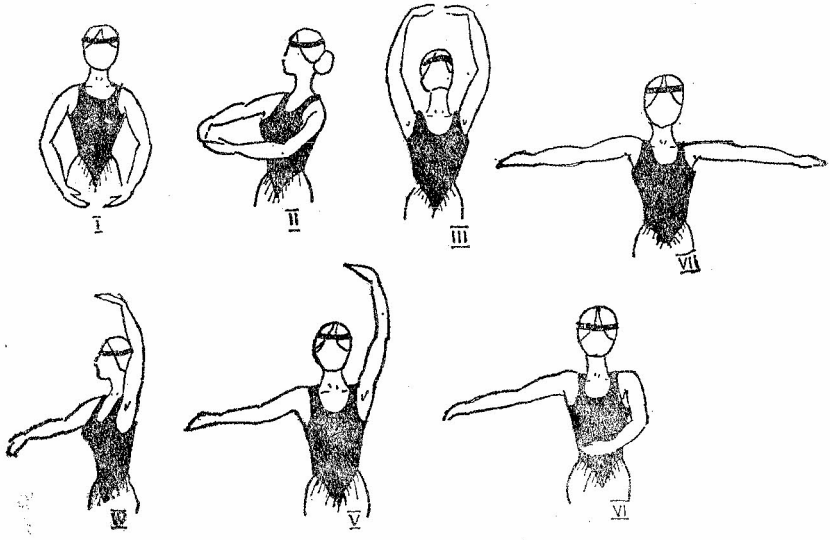


Fig. 2

Poziția a III-a: din poziția anterioară brațele se ridică sus, rotunjite, fără ducerea lor perfect pe verticală, ci ușor oblic, înainte-sus.

Poziția a IV-a: din poziția anterioară coborîrea brațului drept (sau stîng) rotunjit înainte sub nivelul bustului.

Poziția a V-a: din poziția a IV-a brațul drept (sau stîng) se duce lateral.

Poziția a VI-a: din poziția a V-a brațul stîng (sau drept) coboară înainte.

Poziția a VII-a: din poziția a VI-a brațul stîng (sau drept) se duce lateral, astfel că la această ultimă poziție brațele sînt lateral, cu coatele susținute în sus, palmele orientate înainte. Din poziția a VII-a brațele coboară lîngă corp în poziția I.

Pozițiile picioarelor

Poziția I: tălpile sînt pe aceeași linie, cu călcîiele apropiate, vîrfurile în afară la 90° (fig. 2).

Poziția a II-a: tălpile se află pe aceeași linie, ca la poziția I, dar depărtate la o lungime de talpă și jumătate.

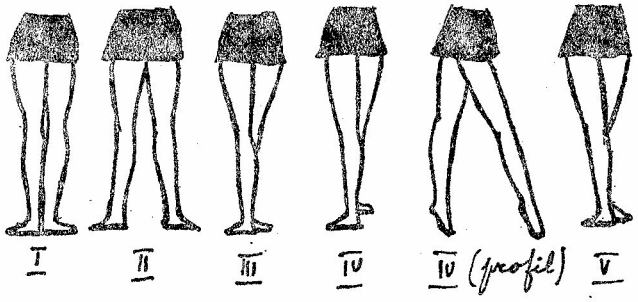


Fig. 2

Poziția a III-a: tălpile sînt pe jumătate suprapuse, sprijinite pe sol, păstrînd vîrfurile în afară.

Poziția a IV-a: tălpile sînt depărtate înainte la o lungime de o talpă și jumătate și răsucite astfel ca vîrful piciorului din față, orientat în afară, să fie în dreptul călcîiului piciorului din spate.

Poziția a V-a: tălpile sînt paralele, apropiate și răsucite în afară, avînd vîrful unui picior în dreptul călcîiului celuilalt.

Mișcări și termeni folosiți din baletul clasic

În continuare prezentăm ordinea obișnuită a unei bare clasice cu termenii în limba franceză, așa cum sînt folosiți pe plan mondial, însoțiți de explicații suplimentare, precum și măsura muzicală în care se lucrează.

Battement tendu — ducerea piciorului întins și încordat pe sol; măsura 2/4 sau 4/4.

Demi-plié și grand-plié — îndoirea mică și respectiv mare a genunchilor; măsura 6/8.

Battement soutenu — mișcare menținută în ușor fandat, cu piciorul liber întins înainte, lateral, la spate; măsura 3/4.

Battement jeté — ducerea piciorului energic *par terre* (pe sol) sau *en l'air* (în aer) la 45°, în „cruce" sau numai în anumite direcții; măsura 2/4.

Rond de jambe — cercuri executate cu piciorul fie *en dehors* (în afară) fie *en dedans* (înăuntru), *par terre* sau *en l'air*; măsura 3/4.

Battement fondu — mișcare cu arcuire pe verticală însoțită de *demi-plié* și revenire cu *relevé* (ridicare pe vîrf); piciorul liber în *coupé* laba piciorului activ „taie" (se încrucișează) treimea inferioară a piciorului de bază, menținîndu-se genunchii orientați mult în afară; deschiderea laterală perfectă este la 180°; măsura 6/8.

Battement frappé — mișcare energică, executată cu viteză, cu lovirea în *coupé* a piciorului de bază în treimea inferioară, cu întindere energică pe una din cele 3 direcții; măsura 2/4.

Adagio — orice exercițiu executat lent cu menținere; este eficient pentru dezvoltarea forței și se efectuează în diverse combinații cu elemente din baletul clasic; măsura 6/8.

Grand battement — ridicarea piciorului cît mai amplu în una din cele 3 direcții. La grupele de începători nu se recomandă forțarea amplitudinii, a mobilității, ci amplasarea corectă a corpului și a piciorului răsucit din articulația coxofemurală, în afară, fără angrenarea răsucirii bazinului sau a corpului.

Exerciții pentru elongații — acestea nu au o denumire clasică, specială, dar se execută după *adagio*, ca o continuare a acestuia, cu scopul dezvoltării supleței, mobilității; măsura 6/8 sau 3/4, foarte lent.

Changement de pieds — schimbarea poziției picioarelor, în general, din poziția a V-a sau a III-a; măsura 2/4.

Echappé — din poziția a V-a, de obicei, se deschide în poziția a II-a la *relevé par terre* (pe sol) sau *sauté* (din săritură) și *fermé* (se închide în poziția a V-a, alternativ, în față și în spate); măsura 2/4.

Aceasta este ordinea elementelor tehnice de studiu de bază pentru dansul clasic la bară.

Precizăm că pentru scopul lucrării de față obținerea eleganței, grației și amplasamentului corect al corpului, aceste elemente se vor executa numai pe *demi-poante* și nu pe *poante* (pantofi de balet cu vîrf de metal) care sînt caracteristice balerinelor care profesează dansul clasic.

În afara acestor elemente specifice dansului clasic pe care le-am prezentat, considerăm că este bine să amintim și alți termeni din dansul clasic de care ne-am folosit în această lucrare.

Arabesc — stînd pe un picior, celălalt întins ridicat înapoi, în genul cumpenei, cu deosebire că este mult răsucit în afară din șold, trunchiul drept.

Assemblé — din poziția a V-a cu dreptul la spate, piciorul drept se ridică de la spate lateral la 45° energic (jeté) simultan cu o mică săltare pe piciorul stîng, apoi aterizare pe piciorul stîng, dreptul închizînd în poziția a V-a în față cu demi-plié. Se poate executa în sensuri și direcții diferite.

Attitude — stînd pe un picior, celălalt îndoit, la unghi obtuz înapoi, la nivelul șoldului, trunchiul drept, brațele în poziția a V-a, brațul de partea piciorului ridicat înapoi se află sus, celălalt lateral sau *attitude* față (tirbouchon); piciorul ridicat este îndoit la unghi obtuz, brațele pot fi în poziția a V-a sau în altă poziție la alegere cînd combinația este modernă, dar axată pe dans clasic.

Developpé — o săritură cu desprindere de pe un picior, cu îndoirea piciorului liber care apoi se întinde în diverse direcții cu vîrful pe sol sau în aer.

Sissonne — săritură cu desprindere de pe ambele picioare din poziția a V-a (sau a III-a la începători), cu aterizare pe piciorul din față. În timpul fazei de zbor se iau diverse poziții de arabesc, iar aterizarea se face succesiv pe piciorul din față, apoi pe cel din spate, cu demi-plié în poziția a V-a.

Temps lié (timp legat) — trecerea greutății de pe un picior pe celălalt cu *demi-plié*, cu întinderea piciorului degajat de greutate în diverse direcții.

Fouetté — întoarcerea de 180° sau mai mult precedată de balansul celuilalt picior care se menține ridicat, apoi corpul se întoarce în *arabesc*, *attitude* sau *renversé*, care se poate executa pe sol cu *relevé* sau *sauté* (din săritură).

Cambré — îndoirea trunchiului în diverse direcții; în mod deosebit se folosește în extensii, dar și în aplecări.

Pointé — punctare scurtă cu vîrful piciorului, bine întins și încordat pe sol, în diverse direcții.

Posé — extinderea forțată a labei piciorului după atingerea scurtă a solului cu călcîiul.

Sauté — sărituri mici, cu ușor *demi-plié* și rularea tălpii elastic la aterizare, de la vîrf spre călcîi.

Relevé — ridicare pe vîrfuri.

Relevé lent — ridicare lentă, în forță, a unui picior.

Passé — piciorul este ridicat îndoit, cu vîrful sprijinit ușor pe partea internă a coapsei piciorului de bază, genunchiul orientat lateral în afară (*passé* clasic), dar genunchiul poate fi orientat înainte sau înăuntru (*passé* modern).

EXERCIȚII PENTRU CAP ȘI MUSCULATURA GÎTULUI

Exercițiul 1. De voie, aplecarea capului înainte, înapoi, lateral, răsucirea (întoarcerea) capului spre stînga și spre dreapta și circumducție. Aceste mișcări se pot efectua pasiv (de către partener), activ, cu încordarea controlată a grupelor musculare direct implicate, cu rezistență opusă de către partener sau cu autorezistență. Dificultatea acestor exerciții crește prin folosirea unor obiecte, aparate sau exerciții acrobatice, ca în exemplele următoare.

Exercițiul 2. Aceleași mișcări de la exercițiul 1 executate cu calota cu rulou cu nisip pe cap.

Exercițiul 3. Stînd cu brațele sus, cu prosopul trecut pe sub bărbie, capetele ținute în mîini: de voie, aplecarea capului înainte cu opunerea autorezistenței prin intermediul prosopului. Aceeași recomandare este valabilă și pentru răsuciri și circumducție.

Exercițiul 4. Stînd cu o greutate pe cap (minge medicinală, săculeț cu nisip, coș încărcat cu o greutate ușoară în funcție de posibilități, cu un colac amortizant de cînepă sau buret fixat la baza coșului): mers în linie dreaptă, cu menținerea echilibrului obiectului. Exercițiul este indicat pentru musculatura gîtului, dar și pentru formarea ținutei corecte a corpului.

Exercițiul 5. Culcat dorsal, cu brațele lateral sau lîngă corp: de voie, extensia treimii superioare a trunchiului, cu sprijin pe palme, capul mult aplecat înapoi. Același exercițiu, însă îngreuiat, se poate executa din aceeași poziție, cu picioarele depărtate și îndoite, iar creștetul capului sprijinit pe un plan ridicat, nu prea mult față de sol. Exercițiul este asemănător cu podul cu sprijin pe cap.

Exercițiul 6. Sprijin depărtat pe genunchi, fruntea așezată pe o pernă pe sol: ridicarea și coborîrea bazinului, cu întinderea și îndoirea genunchilor (la întinderea genunchilor așezarea călcîielor pe sol).

Exercițiul 7. Din aceeași poziție: stînd pe cap prin impuls pe un picior, cu ghemuirea picioarelor sau cu ele întinse, cu sau fără sprijinirea vîrfurilor pe perete.

Exercițiul 8. Stînd sau stînd depărtat: podul cu genunchii întinși sau îndoiți, la nevoie cu sprijin pe palme, dar în mod obligatoriu pe creștet și tălpi.

Exercițiul 9. Culcat facial (dorsal, costal) pe banchetă sau pe studio, cu calotă cu rulou de nisip pe cap: de voie, se execută lent aplecări înainte, înapoi, îndoiri laterale, întoarceri, circumducții ale capului, cu pauze pentru relaxare.

Exercițiul 10. Așezat: de voie, aceleași mișcări ca la exercițiul 9, cu autorezistență, opunînd rezistență cu o mînă sau cu amîndouă la efectuarea lor. Exercițiile se pot executa și cu partener care opune rezistență sau cu folosirea unui prosop trecut în jurul capului, capetele ținute în mîini.

EXERCIȚII PENTRU MUSCULATURA FEȚEI (GIMNASTICĂ PLASTICĂ FACIALĂ) ȘI MUSCULATURA APONEVROTICĂ A CUTIEI CRANIENE COMBINATE CU AUTOMASAJ FACIAL

Pentru a avea un control asupra modului cum sînt executate exercițiile din acest program, este recomandabil ca acestea să fie executate în oglindă, ceea ce ușurează la început coordonarea.

Exercițiul 1. Acest exercițiu solicită musculatura frunții și cea craniană (mușchii frontali, parietali, occipitali). Stînd cu mîinile pe șolduri: de voie, cu autocontrol, contractarea musculaturii craniene cu o ușoară mișcare a urechilor înapoi-sus (de fapt este o tracțiune a pavilioanelor de către mușchii occipitali), frontalii se extind ca în expresia de „frunte senină" fără riduri, ochii deschiși mari, apoi relaxare cu destinderea feței prin închiderea ușoară a ochilor, ca în expresia de relaxare, dar fără încruntare.

Pentru relaxare și înlăturarea nevralgiilor frontale și craniene se execută efleuraj pe mușchii frontali cu ambele mîini, cu ultimele două falange ale degetelor arătător, mijlociu și inelar. Automasajul începe dintre sprîncene în arc de cerc în sus spre frunte, apoi coboară în forma literei „S" culcat, terminînd cu o mișcare circulară în spirală pe oasele temporale. Ulterior, ținînd seama de modul în care sînt dispuse ridurile (în cazul cînd există), efleurajul se face transversal și de-a lungul acestora.

Exercițiul 2. Se adresează globilor oculari și mușchilor orbiculari. Dintr-o poziție cît mai comodă: privirea în sus, în jos, la stînga, la dreapta, cu reluarea mișcărilor în ordine inversă, urmate de pauze cu ochii închiși, moment în care se masează foarte ușor pleoapele și sub ochi, aplicînd efleuraj (alunecare ușoară, mîngîieri) cu degetele mijlocii, pornind de la coada ochiului cu mișcări circulare pe sub ochi (privirea în sus), apoi pe deasupra pleoapelor (privirea în jos sau ochii închiși).

Exercițiul 3. Activează orbicularii gurii și mușchii masticatori. Mimarea sau pronunțarea literelor „O" (în pronunție englezească, evitînd pe cît se poate formarea ridurilor), apoi „A" fără a trage mult lateral colțurile gurii (ca la dentist). Se repetă de mai multe ori (aproximativ un minut) după care urmează pauză. Este recomandabil ca uneori gimnastica facială să se desfășoare pe toată durata băii sau a dușului.

Pentru aceleași grupe musculare se mai recomandă: ducerea maxilarului inferior înainte, apoi retragerea acestuia cu întinderea orbicularilor, cu buzele trase în interiorul cavității bucale, sau în varianta cu maxilarul inferior dus în prognatism pronunțat înaintea celui superior; ultima variantă se recomandă și pentru bărbia dublă. Deschiderea gurii păstrînd buzele apropiate, apoi, fără nici o grimasă pe față, „sugerea" și „umflarea" obrajilor.

Exercițiul 5. Este solicitată aceeași musculatură menționată la exercițiul 4 și musculatura linguală. Ușoară deschidere a gurii cu buzele apropiate și maxilarul inferior ușor tras înapoi, cu mișcarea de alunecare a limbii în arc, ca și cum ar „șterge" prin exterior dantura maxilarului superior. „Ștergerea" se efectuează de la ultimul molar (măseaua de minte) din dreapta, limba presînd ușor dinții pe deasupra, pînă în același loc în stînga, cu revenire. Același lucru se face și pe partea interioară a gingiei. Exercițiul se poate efectua și cu gura ușor deschisă, aplicînd aceleași manevre cu limba și pe dantura maxilarului inferior.

Exercițiul 6. Se adresează musculaturii maxilarelor, cu participarea sinergică a musculaturii gîtului. Se presează dinții prin strîngerea maxilarelor, pavilioanele urechilor se ridică ușor în sus și înapoi, ca în expresia de furie, dar în cazul nostru cu fața senină, apoi relaxare cu depărtarea maxilarelor cu buzele apropiate; ușoara depărtare a buzelor și rostirea printre dinți a literei „X" de mai multe ori.

Exercițiul 7. Solicită aceeași musculatură indicată la exercițiul 6. Deplasarea circulară orizontală a maxilarului inferior, de la dreapta la stînga, similară acțiunii de „rumegare" a erbivorelor (comparația sugerează cel mai bine mișcarea), gura păstrîndu-se închisă.

Exercițiul 8. Stimulează mușchii orbiculari ai gurii, interesînd sinergic și musculatura anterioară și posterioară a gîtului. Aplecarea capului înapoi și împingerea maxilarului inferior înainte, cu bărbia mult în sus favorizează întinderea musculaturii gîtului, poziție din care se pronunță litera „i" după care se închide gura, mișcarea continuînd cu deplasări ale maxilarului inferior stînga-dreapta, de mai multe ori cu gura închisă.

Exercițiul 9. Activează aceiași mușchi menționați la exercițiul 8 și în mod deosebit a sternocleidomastoidienilor. Întoarcerea capului spre stînga cu proiectarea înainte a maxilarului inferior și tragerea celui superior înapoi și invers, ca la întinderea rujului pe buze; mișcări alternative de lateralitate, asemănătoare miș-

cării de uniformizare a rujului pe buze. Aceeași mișcare cu întoarcerea capului spre dreapta.

Exercițiul 10. Angrenează aceeași musculatură indicată la exercițiul 9. Maxilarele se depărtează și se apropie ritmic, cu deschiderea foarte mică (mișcare foarte asemănătoare clănțănitului dinților de frig), efectuînd 6 mișcări („clănțăniturі"), cu zgomotul specific de atingere a dinților, apoi deschiderea gurii articulînd „A" și apoi „U", finalizat cu un fluierat ușor.

Exercițiul 11. Pronunțarea literei „î" cu capul mult aplecat înapoi, cu împingerea maxilarului inferior înainte, buza inferioară peste cea superioară; aceeași mișcare cu întoarcerea capului alternativ stînga-dreapta, executată lent pentru întinderea musculaturii și a cutelor simple sau duble de sub bărbie („gușa"), dar și pentru tonificarea maseterului.

EXERCIȚII ÎN PERECHI PENTRU FORMAREA ȚINUTEI CORECTE A SPATELUI

Exercițiul 1. Executanta stă culcat facial, cu brațele sus, antebrațele suprapuse, apucat cu mîinile aproape de coate, partenera în spatele acesteia în stînd depărtat călare în dreptul mijlocului își sprijină genunchii pe spatele executantei la nivelul omoplaților și o apucă de coate tracționînd de ele înapoi, simultan cu împingerea genunchilor înainte, efectuîndu-se astfel mobilizarea pasivă a coloanei vertebrale în treimea superioară. Executantei, din culcat facial, cu mîinile sub bărbie, în poziție relaxantă, i se face ușor masaj pe spate de către parteneră.

Exercițiul 2. Stînd spate în spate, executanta așezat depărtat, cu trunchiul îndoit înainte, brațele sus cu palmele pe sol, partenera în așezat pe spatele acesteia cu picioarele depărtate, tălpile pe sol: partenera efectuează ușoare ridicări și coborîri ale șezutei la nivelul coloanei vertebrale dorsale, accentuînd arcuirile de trunchi ale executantei (foto 5).

Exercițiul 3. Stînd față în spate, executanta stînd depărtat cu trunchiul în extensie, brațele sus, este tracționată de mîini de către parteneră, care se află culcat dorsal, cu picioarele la verticală și împinge ușor partenera la nivelul treimii superioare a trunchiului, apoi executanta desprinde mîinile, îndoaie trunchiul mult înainte și apucă mîinile partenerei printre picioare, care din așezat depărtat cu tălpile sprijinite sub șezuta executantei o tracționează de mîini concomitent cu împingerea pasivă în șezută. În finalul mișcării se aplică un ușor masaj pe spate.

Exercițiul 4. Executanta stă așezat depărtat, cu spatele sprijinit pe genunchii partenerei, care se află așezat depărtat, cu genunchii

îndoiți, apucat de mîini reciproc: executanta se ridică în stînd depărtat și se extinde, iar partenera sprijină tălpile pe șezuta acesteia împingînd-o ușor și în același timp tracționîndu-i mîinile înapoi. La acest exercițiu se recomandă încălzirea specială a coloanei vertebrale și evitarea arcuirilor bruște.

Exercițiul 5. Executanta stă culcat facial depărtat, cu brațele înapoi apucat de mîini cu partenera, care din fandat înapoi pe piciorul stîng sprijină partea anterioară a tălpii — „periniță" piciorului drept între omoplații executantei și efectuează arcuiri pasive între omoplați simultan cu tracționarea brațelor înapoi. Pentru relaxare executanta rămîne culcat facial cu mîinile sub bărbie, iar partenera îi face masaj (efleuraj, fricțiune) în regiunea solicitată a coloanei vertebrale: dorsolombară.

Exercițiul 6. Executanta stă pe genunchi așezat pe călcîie, cu fața la bară, apucat cu mîinile de aceasta, trunchiul aplecat înainte deasupra orizontalei, partenera cu spatele la ea așezat depărtat pe spatele ei în regiunea cervicodorsală superioară, cu brațele înapoi-jos, apucat cu mîinile de bară: de voie, efectuează arcuiri ușoare succesive.

Exercițiul 7. Stînd depărtat față în față, executanta cu fața la bară, apucat cu ambele mîini de aceasta, cu trunchiul aplecat la orizontală, executanta cu spatele la bară între brațele executantei, cu brațele îndoite, antebrațele suprapuse, apucat de coate sprijinite în regiunea cervicodorsală superioară: arcuiri pasive și ușor masaj pe spate în final.

Exercițiul 8. Stînd față în spate, executanta culcat facial în extensie, cu brațele sus, partenera în spate stînd depărtat călare la nivelul taliei, o apucă de coate pe executantă: rotări pasive ale brațelor în plan sagital, din înainte înapoi, evitînd priza strînsă.

Exercițiul 9. Stînd față în spate, executanta culcat costal stînga, cu sprijin pe antebrațul stîng, brațul drept sus, apucat de bară, cu piciorul drept ridicat lateral, corpul extins, partenera în spatele acesteia în fandat ușor pe piciorul drept, cu talpa piciorului stîng sprijinită de hemitoracele drept (pe spate), cu mîna stîngă apucat de bară și cu mîna dreaptă apucat de glezna piciorului drept: arcuiri cu tracțiuni înapoi de piciorul drept al executantei simultan cu ușoare împingeri cu talpa pe spate, accentuînd mai mult extensia întregului corp.

EXERCIȚII ACTIVE, PASIVE ȘI CU REZISTENȚĂ PENTRU MEMBRELE SUPERIOARE

Exercițiile pe care le descriem la acest program se recomandă să fie însoțite și înainte și după executarea fiecăruia de diferite manevre de automasaj, în special efleuraj, fricțiuni, ciu-

pituri ș.a. (vezi „Manevre elementare de automasaj"). Dacă există o a doua persoană masajul poate fi aplicat de către aceasta, cu condiția să cunoască modul de efectuare al manevrelor.

Mobilizarea articulară este indicat s-o facă, profilactic, tinerii, dar pentru persoanele adulte și vîrstnice sînt foarte eficiente cu scop terapeutic (sau ca paleativ) ameliorant al nevralgiilor, dat fiind faptul că în această perioadă apar durerile reumatice, limitări ale mobilității articulare etc.

Or, rolul mîinilor este extrem de important în orice activitate, mai ales în cele manuale, considerent pentru care este necesar să le acordăm atenția necesară.

Exercițiul 1. Automobilizarea de voie a articulațiilor degetelor, fiecare deget și fiecare articulație pe rînd, cu flexii și extensii pasive repetate. Același exercițiu se poate efectua cu policele separat și apoi cu celelalte 4 degete simultan ale mîinii stîngi apropiate apucîndu-le cu mîna dreaptă, apoi se efectuează mobilizarea articulației mîinii (încheietura pumnului), cu aceeași priză, dar cu antebrațul sprijinit de marginea mesei, cu pumnul strîns cu degetele apropiate sau întinse, executînd flexii, adducții, abducții (mișcarea de lateralitate înăuntru și în afară, în plan frontal) și circumducții (în ambele sensuri). Toate mișcările se efectuează pasiv (o mînă conduce mișcarea celeilalte). Acest exercițiu, ca și întregul program în final se poate repeta de către persoanele care prezintă dureri în articulații, cu antebrațul în apă caldă în cadă etc.

Exercițiul 2. Mișcările de la exercițiul 1 executate activ (neconduse cu mîna opusă) și cu autorezistență — opunînd rezistență cu mîna în extremitatea dorsală sau plantară a fiecărui deget separat, în sensul opus efectuării mișcării. Astfel pentru flexia palmară rezistența se opune sub degete, iar pentru flexia dorsală deasupra degetelor, procedîndu-se la fel și pentru adducție și abducție (rezistența se opune din lateral opus direcției mișcării), iar la circumducție se apucă ultima falangă a degetelor.

Și pentru automobilizarea articulației pumnului se efectuează exerciții active și cu rezistență, priza efectuîndu-se prin apucarea palmei sau pumnului închis în partea opusă mișcării.

Exercițiul 3. Așezat, stînd sau din deplasare: de voie, închiderea și deschiderea pumnilor, flexarea degetelor în val, începînd alternativ dinspre police, apoi dinspre degetul mic, pînă se închide complet pumnul; apoi cu degetele depărtate: apropierea și depărtarea lor simultan sau cîte 2—3 degete simultan etc.

Se pot combina și crea și alte variante pentru fiecare mișcare, îmbinînd pașii de dans cu mișcări ale degetelor, pumnilor închiși

și deschiși, în diverse forme, care mobilizează foarte bine degetele și articulațiile mîinii.

Exercițiul 4. Automobilizarea pasivă a cotului, apucînd cu mîna opusă, se execută flexii palmare și dorsale, supinație (mișcarea de rotație a antebrațului cu palma în sus), și pronație (mișcarea opusă supinației) și circumducție. Aceleași mișcări se pot efectua, de voie, activ și în final cu autorezistență.

Exercițiul 5. Automobilizarea articulației scapulohumerale este mai dificilă și de aceea propunem mobilizarea pasivă a umărului, cu brațul îndoit și întins, de o altă persoană, anteducții și retroducții (ducere înainte sus, înapoi), adducții, abducții, rotații interne și externe, pronații, supinații, circumducții. La aceste mișcări pasive „executantul" nu acționează, ci își lasă dus brațul, în direcțiile respective de către partener. La abducție, adducție, rotația externă și internă cotul este îndoit (fig. 3 a, b, c).

Exercițiul 7. Așezat rezemat pe scaun, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub mobilă, genunchii întinși, cu cîte o minge de tenis

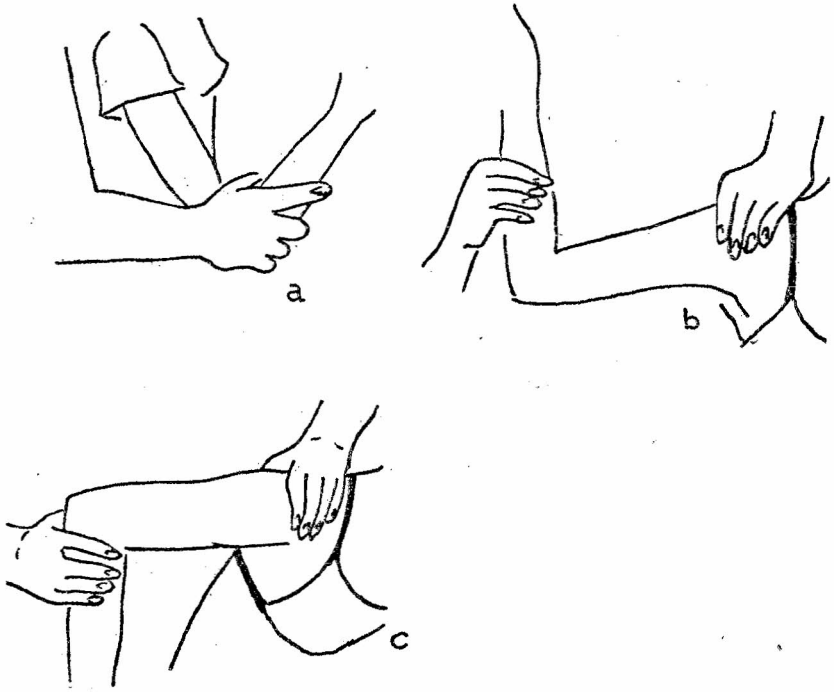


Fig. 3.

în mînă brațele lîngă corp: 1 — 2 — ridicarea brațelor prin lateral sus (abducție) cu strîngerea mingii în mînă; 3 — 4 — coborîrea brațelor prin lateral (adducție), cu încordarea brațelor și strîngerea pumnului: 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări de la timpii 1—4. Se repetă 2—4 × 8 timpi.

Exercițiul 8. Din aceeași poziție inițială: 1—8 — pronații alternație cu supinații, cu strîngerea și relaxarea pumnilor. 1—8 — circumducția brațelor în ambele sensuri, cu încordări alternative ale pumnilor. Se repetă 4—6 × 8 timpi.

Exercițiul 9. Sprijin pe genunchi: 1 — îndoirea coatelor cu ducerea pieptului cît mai aproape de sol; 2 — revenire; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. 1—8 — aceleași mișcări se efectuează din sprijin culcat facial. 1—8 — din stînd pe genunchi așezat pe călcîie, cu brațele îndoite: de voie, balansarea picioarelor alternativ înainte îndoit, înapoi întins cu ridicarea și coborîrea șezutei (plan sagital) și circumducții în ambele sensuri. Se repetă de 2—4 ori exercițiul integral.

EXERCIȚII ACTIVE, PASIVE ȘI CU REZISTENȚĂ PENTRU MEMBRELE INFERIOARE CU SĂCULEȚI CU NISIP ȘI LA PERETE

Exercițiul 1. Așezat: mobilizarea pasivă, individual sau cu ajutorul partenerei, a degetelor de la laba piciorului, cu flexii plantare și dorsale (cu accent pe cele plantare), cu mișcări de lateralitate (adducții-abducții) și cu circumducții, fiecare deget separat. Aceleași mișcări se execută și pentru articulația gleznei, apoi flexii ale degetelor simultan cu laba piciorului. Se repetă de 16—20 de ori fiecare mișcare.

Exercițiul 2. Așezat: flexii în articulația gleznei, adducție, abducție, circumducție. Se execută 8 — 16 mișcări, alternate. Rularea tălpii de la vîrf spre călcîi, din stînd ridicare pe vîrfuri de 8—16 ori, mers pe vîrfuri, pe călcîie, pe latura externă, apoi pe cea internă.

Exercițiul 3. Culcat dorsal pe o banchetă sau pat: mobilizarea pasivă a articulației genunchiului de către parteneră, ținînd piciorul ridicat, apucat pe sub coapsă și gleznă, executînd flexii, mișcări mici de lateralitate și circumducții pasive, active, medii, fără parteneră și cu rezistență.

Exercițiul 4. Mobilizarea articulației coxofemurale, executînd mișcările specifice șoldului: flexie, extensie, anteducție și retroducție, adducție, abducție, rotație internă și externă și circumducție. Pentru executarea corectă recomandăm ocuparea unei poziții comode, de exemplu: culcat dorsal la adducții, abducții și circumducții, culcat facial la retroducție și ca la exercițiul 3 la celelalte mișcări (fig. 4 a, b, c, d).

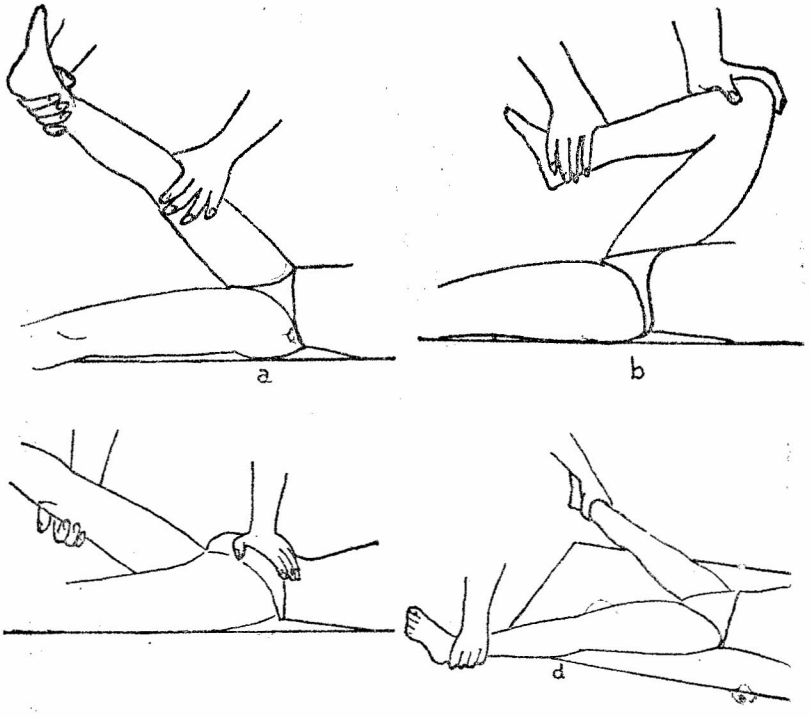


Fig. 4

Exercițiul 5. Din pozițiile prezentate la exercițiile anterioare executarea mișcărilor active. Se va repeta în funcție de posibilități.

Exercițiul 6. Aceleași mișcări de la exercițiul 4 se vor efectua cu rezistența partenerului, luînd priza convenabil, opusă direcției mișcării piciorului care le execută.

Exercițiul 7. În absența partenerei, mișcările pentru articulația coxofemurală se pot executa din stînd cu fața la perete, cu brațele înainte, mîinile sprijinite de acesta: 1—3 — ducerea piciorului întins înainte cu împingerea peretelui, cu partea dorsală a labei piciorului (izometric); 4 — revenire cu relaxare și scuturarea piciorului; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Așezat pe scaun cu umărul drept spre perete: 1—3 — ducerea piciorului drept lateral îndoit, apoi întins (abducție), cu împingerea continuă a peretelui. Stînd cu spatele la perete, cu mîinile sprijinite de masă: 1—3 — ducerea piciorului stîng

înapoi îndoit și apoi întins, împingînd în perete cu talpa, apoi cu călcîiul; 4 — revenire; 5—8 — aceeași mișcare de la timpii 1—4.

Exercițiul 8. Din aceleași poziții menționate la exercițiul 7, cu manșete cu nisip fixate la glezne: de voie, executarea mișcărilor posibile din articulația coxofemurală, cu genunchiul îndoit și întins.

EXERCIȚII PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATEREA VARICELOR

Cîteva exerciții pentru prevenirea varicelor sînt foarte utile, știind că acestea apar îndeosebi în activitățile prelungite de ortostatism din tinerețe, în poziția așezat a sedentarilor, mai ales „picior peste picior", de asemenea, după nașterile laborioase la femeile care au avut predispoziție. Menționăm că pentru varicele accentuate trebuie consultat medicul specialist, deoarece există unele contraindicații de mișcare și masaj în această privință.

— Joc de glezne alternat cu trecere în culcat dorsal, cu picioarele sprijinite vertical pe perete sau nesprijinite, cu brațele lîngă corp.

Exercițiul 1. Așezat cu brațele întinse înainte: 1—8 — îndoirea alternativă a brațelor cu ușoară zvîcnire cu palmele în flexie dorsală (simulînd mișcarea de împingere). 1—8 — din culcat dorsal: aceleași mișcări cu îndoirea alternativă și întinderea lor în sus.

Exercițiul 2. Culcat dorsal cu brațele și picioarele la verticală: 1—2 — depărtarea și apropierea brațelor și picioarelor; 3—8 — îndoirea brațelor și picioarelor la piept. Se repetă de 4 × 8 timpi.

Exercițiul 3. Sprijin pe genunchi cu antebrațele pe sol: 1 — balansarea piciorului stîng întins înapoi; 2 — balansarea pe jos lateral a aceluiași picior; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. 1—2 — întoarcere de 180° la stînga în culcat dorsal, brațele lateral sprijinite pe sol, depărtarea și apropierea picioarelor la verticală; 3—6 — aceleași mișcări în continuare; 7—8 — întoarcere de 180° la dreapta și revenire în poziția inițială, executîndu-se balansarea cu piciorul drept. Se repetă 2—6 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 4. Ghemuit sprijinit: 1 — întinderea genunchilor fără desprinderea mîinilor de pe sol; 2 — revenire; 3—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4; 7—8 — trecere în culcat dorsal, apoi în stînd pe omoplați, cu mîinile sprijinite sub regiunea lombară. 1—6 — forfecarea picioarelor înainte-înapoi cu mărirea amplitudinii treptat; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—6 × 8 timpi.

Exercițiul 5. Culcat dorsal cu picioarele la verticală, brațele sprijinite lateral pe sol: 1 — îndoirea genunchilor la piept și răsucirea

bazinului la stînga, rulînd coapsa de aceeași parte pe sol; 2—6 — cu genunchii îndoiți, rulare alternativă dreapta-stînga, atingînd cu coapsele solul; 7—8 — întinderea genunchilor și revenire în poziția inițială. Exercițiul se repetă 2—6 × 8 timpi.

Exercițiul 6. „Bărcuța". Culcat facial: 1—6 — apucarea gleznelor înapoi cu picioarele îndoite, poziție care se menține sau din care se execută „legănare" pe fiecare timp; 7—8 — desprinderea prizei și întoarcere de 180° la stînga în culcat dorsal. 1—6 — ridicarea picioarelor la verticală depărtate, cu labele în flexie, apucat de vîrfuri, 6 arcuiri laterale din șolduri; 7—8 — întoarcere de 180° la dreapta și revenire în poziția inițială. Exercițiul se repetă 2—6 × 8 timpi.

Exercițiul 7. Stînd pe omoplați cu spatele și picioarele sprijinit de perete: 1—2 — ducerea picioarelor peste cap; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Relaxare de voie. Exercițiul se repetă 2—6 × 8 timpi (fig. 52).

Exercițiul 8. Culcat dorsal: 1 — ridicarea picioarelor la 45°; 2 — ridicarea picioarelor la verticală; 3—4 — stînd pe omoplați cu

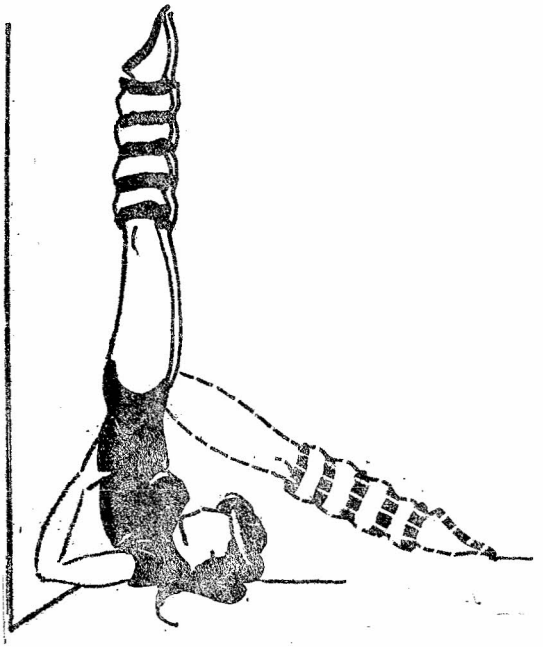


Fig. 5

sprijin în regiunea lombară; 5 — coborîrea bazinului şi revenire cu picioarele la verticală; 6 — stînd pe omoplaţi; 7—8 — revenire în poziţia iniţială. Se repetă 3—4 × 8 timpi.

EXERCIŢII PENTRU CENTURA ABDOMINALĂ

Exerciţiile destinate tonifierii şi scurtării musculaturii abdominale sînt: active, izometrice (statice) cu rezistenţă sau cu utilizarea unor obiecte pentru creşterea dificultăţii acestora. Poziţiile iniţiale indicate sînt: cu sprijin pe torace sau bazin, culcat dorsal şi deosebit de eficiente din atîrnat.

Pentru tonifierea abdomenului, mai ales la fetele tinere, viitoare mame, trebuie să se acorde o atenţie specială şi cu atît mai mult în perioada prenatală, pentru naştere şi, în perioada postnatală, în vederea restabilirii tonusului abdominal.

Exerciţiul 1. Culcat dorsal: 1—2 — ridicarea uşoară a trunchiului cu spatele rotunjit, cuprinzînd piciorul stîng cu braţele şi tracţionarea genunchiului la piept, celălalt picior întins se ridică uşor de pe sol; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleaşi mişcări cu îndoirea piciorului drept. Menţinerea prelungită a poziţiei de la timpii 1—2 pînă la 6—8 determină contracţia izometrică (statică) măreşte dificultatea care în final determină o tonifiere mai intensă şi mai rapidă mai ales dacă antrenamentul este corect gradat. Din aceeaşi poziţie: ridicarea simultană a picioare r apropiate sau depărtate (fig. 6). Această indicaţie referitoare a caracterul

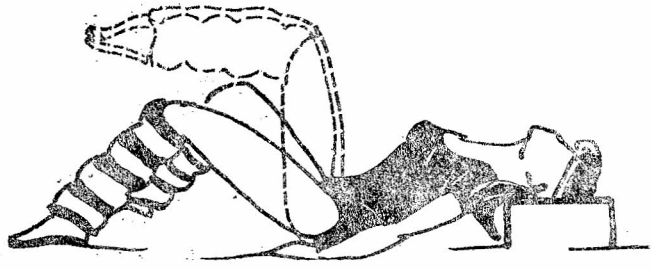


Fig. 6.

contracţiei în efectuarea exerciţiilor de abdomen este valabilă şi pentru exerciţiile următoare. Numărul repetărilor urmează să fie stabilit de executant în funcţie de pregătirea fizică.

Exerciţiul 2. Culcat dorsal cu spatele rotunjit, cu genunchii depărtaţi şi îndoiţi, cuprinzînd genunchii cu braţele (abdomenul în semicontracţie): 1—2 — întinderea braţelor oblic înainte o dată cu întinderea picioarelor depărtate, cu labele în flexie dorsală; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleaşi mişcări ca la timpii 1—4.

Exercițiul 3. Culcat dorsal cu brațele îndoite, mîinile la ceafă: de voie, ușoară ridicare a trunchiului cu mișcări de pedalare a picioarelor ca la bicicletă, o dată cu răsucirea ușoară a trunchiului cu ducerea cotului spre partea internă a genunchiului îndoit. Se execută alternativ.

Exercițiul 4. Culcat dorsal cu picioarele ridicate la verticală, brațele lîngă corp sau îndoite, cu mîinile la ceafă: ridicarea ușoară a trunchiului cu spatele rotunjit, cu ducerea brațelor înainte, depășind verticala picioarelor. Același exercițiu se poate executa fie cu picioarele încrucișate, fie cu depărtarea lor și ducerea brațelor printre picioare, sau cu apucarea genunchilor de partea internă, cu arcuiri laterale, cu labele în flexie dorsală.

Exercițiul 5. Culcat dorsal cu brațele pe lîngă corp: 1—2 — ridicarea picioarelor la verticală; 3—4 — înclinarea picioarelor lateral stînga; 5—6 — aceleași mișcări de la timpii 3—4 în partea dreaptă; 7—8 — revenire în poziția inițială. Aceleași exerciții se pot executa cu genunchii îndoiți, apropiați sau depărtați.

Exercițiul 6. Culcat dorsal (nu complet) cu spatele ușor rotunjit; contracție izometrică cu brațele sus, degetele încleștate, cu picioarele îndoite și depărtate: 1—2 — ridicarea ușoară a trunchiului cu spatele rotunjit și ușor răsucit spre stînga, cu atingerea genunchiului stîng pe partea internă cu mîinile; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări în continuare, alternativ.

Exercițiul 7. Culcat dorsal cu brațele lateral: de voie, ridicarea picioarelor la 45° și executarea unui număr de cercuri mici, medii, mari, zigzaguri, cu picioarele apropiate sau depărtate, forfecări ca la craul, pedalări ca la bicicletă, diferite desene, desenarea unor litere, scrierea numelui, unele cuvinte etc.

Exercițiul 8. Așezat între genunchii depărtați, trunchiul aplecat înainte cu spatele rotunjit, brațele oblic-înapoi: de voie, trecere lentă a trunchiului drept în culcat dorsal, cu brațele pe lîngă corp sprijinite pe sol, apoi revenire în poziția inițială. Exercițiul fiind mai dificil, începătorii pot să împingă ușor în palme pentru ușurarea revenirii.

Exercițiul 9. Așezat cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub mobilă (fotoliu, dulap etc.), cu brațele pe șolduri, la ceafă sau sus: de voie, trecere în culcat dorsal cu revenire energică, lent sau sacadat, ca și prima parte a exercițiului.

Exercițiul 10. Culcat dorsal cu brațele sus, piciorul stîng îndoit mult, cu genunchiul orientat lateral, sprijinit cu glezna pe coapsa piciorului drept: de voie, aplecarea trunchiului înainte în tempoul

convenabil, cu apucarea vîrfului piciorului drept care este în flexie dorsală și tracționarea lui în sus, cu cîteva arcuri și revenire de voie. Exercițiul angrenează și musculatura posterioară a membrelor inferioare. Se execută alternativ (fig. 7).

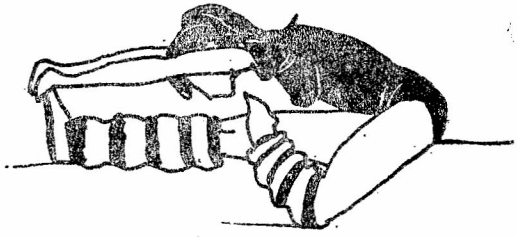


Fig. 7

Exercițiul 11. Culcat dorsal cu brațele lateral sprijinite pe sol: de voie, ridicarea trunchiului cu balansarea piciorului stîng înainte, cu bătaia palmelor sub piciorul drept care se ridică foarte puțin de la sol și revenire. Se execută alternativ.

Exercițiul 12. Culcat dorsal cu brațele sus: de voie, ridicarea trunchiului și picioarelor în așezat echer depărtat, apucat de vîrfuri, labele în flexie dorsală și revenire. Se execută în tempou lent, moderat sau accelerat, în funcție de posibilități.

Exercițiul 13. Culcat dorsal cu brațele îndoite, mîinile la ceafă, picioarele îndoite și depărtate lateral sprijinite talpă în talpă: de voie, aplecarea trunchiului înainte, cu apucarea vîrfurilor picioarelor cu cîteva arcuiri.

Exercițiul 14. Culcat dorsal cu brațele îndoite, mîinile la ceafă, cu picioarele îndoite: de voie, ridicarea și răsucirea trunchiului spre stînga, cu atingerea cotului drept pe partea externă a genunchiului stîng și revenire, apoi în partea cealaltă. Se repetă alternativ.

Exercițiile de abdomen se pot combina în diferite variante, sugerîndu-vă că aceste exerciții se pot îngreuia prin efectuarea lor cu rezistență opusă de o a doua persoană la ridicarea sau coborîrea membrelor picioarelor sau a trunchiului.

Unele exerciții se pot executa cu rezistență, prin fixarea picioarelor sau brațelor sub mobilă sau sprijini de perete, în care se împinge în timpul mișcării de ridicare prin apăsare cînd a picioarelor, cînd a trunchiului. În acest mod exercițiul se efectuează cu autorezistență în absența partenerului.

EXERCIȚII PENTRU BAZIN ȘI MUSCULATURA PELVIANĂ ȘI ORGANUL GENITAL AL FEMEII

În afara exercițiilor pentru centura abdominală, o mare importanță o prezintă cele pentru tonifierea musculaturii regiunii pelviene.

Mușchii pelvieni susțin uterul, vezica și rectul. Flascizarea musculaturii respective duce la coborîrea acestora în regiunea vaginului la femei, ceea ce poate provoca uneori căderea uterului, deci prolapsul organelor din bazin — tulburări grave de statică viscerală la care nu trebuie să se ajungă. Flascizarea musculaturii pelviene survine la femei și în urma nașterilor, însă una din cauzele principale este lipsa tonusului acestora dinainte de naștere.

Pierderea tonusului musculaturii pelviene se constată și la bărbați, deci la ambele sexe, situație care are drept consecință incontinența urinei. Datorită lipsei tonusului mușchilor, deci și a controlului, se produce o relaxare involuntară a sfincterelor vezicii urinare (în timpul unui efort brusc: tuse, ris, săritură). După naștere situația de pierdere involuntară a urinei este și mai frecventă, îndeosebi la persoanele sedentare, care n-au practicat sub nici o formă mișcarea (gimnastica sau orice sport).

Prezentăm în continuare exerciții pentru bazin, mușchii pelvieni, pentru perineu și sfincterele la femei.

EXERCIȚII PENTRU BAZIN

Exercițiul 1. Culcat dorsal, cu picioarele depărtate, sprijinite pe tălpi sau pe vîrfuri (în poziție ginecologică), cu bazinul mult ridicat, apucat cu mîinile de glezne sau sprijinite pe sol: de voie, apropierea și depărtarea genunchilor cu și fără arcuire, fără apropierea vîrfurilor.

Exercițiul 2. Din aceeași poziție ca la exercițiul 1, dar cu genunchii apropiați și tălpile depărtate, cu vîrfurile sprijinite pe sol: ridicarea și coborîrea bazinului, cu arcuire și fără (fig. 8).

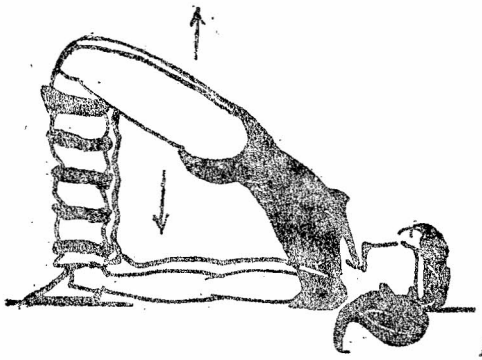


Fig. 8

Exercițiul 3. Din stînd depărtat sau sprijin stînd pe genunchi (și pe palme): de voie, diferite mișcări de bazin: circumducții, semicircumducții, desenarea cifrelor „3", „8", mișcări de lateralitate și anteducție, retroducție în diverse planuri: sagital, frontal și orizontal (fig. 9).

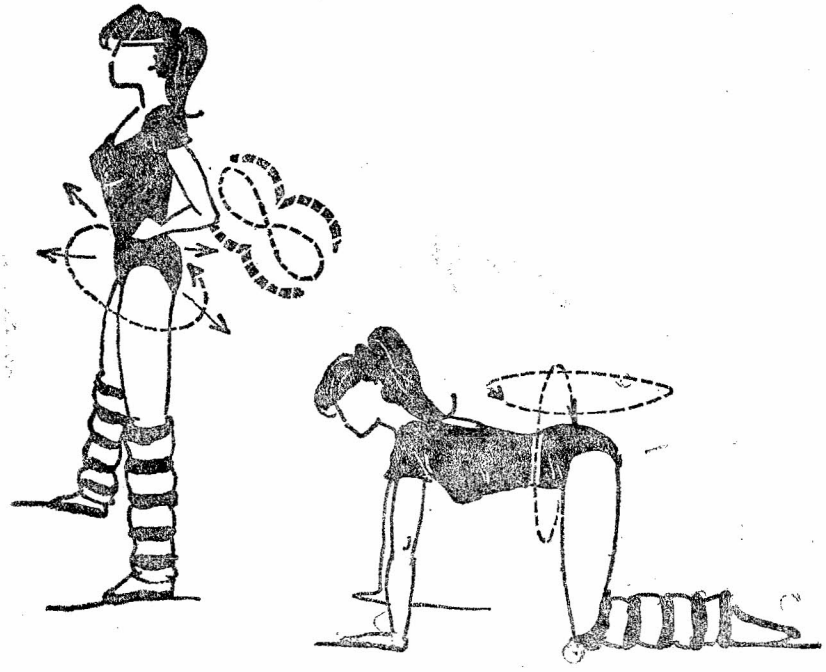


Fig. 9

Exercițiul 4. Sprijin culcat facial de voie, ridicarea bazinului cu trecere pe genunchi și revenire cu arcuire și fără.

Exercițiul 5. Așezat încrucișat cu palmele sprijinite înapoi: de voie, ridicarea bazinului cu arcuire și fără, cu extensia trunchiului și revenire.

Exercițiul 6. Așezat pe o coapsă: de voie, ridicarea bazinului în cumpănă dorsală pe genunchi, cu și fără arcuire.

Exercițiul 7. Culcat dorsal: de voie, ridicarea bazinului. De asemenea, se pot executa mișcările de bazin menționate la exercițiul 3, cu picioarele întinse.

Exercițiul 8. Stînd depărtat cu fața la bară, apucat cu ambele mîini de aceasta cu trunchiul aplecat la orizontală: de voie, miș-

cări de bazin ca cele menționate la exercițiul 3, dar executate cu amplitudine maximă.

Exercițiul 9. Stînd depărtat cu spatele la masă, palmele sprijinite înapoi pe aceasta: de voie, toate mișcările de bazin cunoscute, dar executate cu amplitudine redusă.

EXERCIȚII PENTRU ORGANELE GENITALE FEMININE

Deoarece spațiul nu ne permite să prezentăm detaliat organele genitale ale femeii menționăm doar că uterul are pereți groși, formați din fibre musculare cu un tonus puternic, iar mușchii vaginului excelează prin elasticitate, ceea ce înlesnește dilatarea lui în timpul nașterii. Or, tonifierea acestora este foarte importantă pentru fiecare femeie și cu atît mai mult după ce a devenit mamă.

Exercițiile pentru abdomen și bazin, cu accent pe musculatura fesierilor, le recomandăm ca fiind foarte bune, ca și mișcările speciale pentru tonifierea musculaturii organelor genitale ale femeii și a musculaturii pelviene. Menționăm că mișcările de contracție ale vaginului trebuie să fie repetate de 50—100 de ori, chiar și mai mult, executîndu-le separat de mișcările pe care le prezentăm în continuare, în timpul dușului sau în alte momente propice ale zilei.

Exercițiul 1. Stînd depărtat: de voie, îndoirea ușoară a genunchilor cu contracția vaginului de mai multe ori, apoi trecere în stînd cu brațele pe lîngă corp, cu contracția întregului corp.

Exercițiul 2. Sprijin pe genunchi depărtat: contracții alternative prelungite ale vaginului și sfincterului anal, apoi ridicarea bazinului cu apropierea picioarelor încordate și contracția izometrică și simultană a vaginului și a anusului.

Exercițiul 3. Așezat cu palmele sprijinite înapoi: de voie, ridicarea bazinului cu depărtarea picioarelor, contractarea și relaxarea vaginului, revenire în poziția inițială cu relaxare.

Exercițiul 4. Sprijin costal pe antebrațul de aceeași parte, celălalt braț sprijinit înainte: de voie, îndoirea picioarelor cu genunchii în afară, cu relaxarea vaginului și sfincterului anal, apoi întinderea genunchilor cu picioarele încordate și încordarea simultană, accentuată, a vaginului și anusului (fig. 10).

Exercițiul 5. Stînd pe omoplați, cu sprijinirea regiunii lombare cu mîinile: de voie, depărtarea și apropierea picioarelor, cu relaxarea și încordarea vaginului și anusului.

Exercițiul 6. Așezat pe taburet picior peste picior, apucat de marginea din spate: încordarea vaginului (ca atunci cînd ne abținem

să nu urinăm), apoi depărtarea picioarelor cu genunchii îndoiți și relaxarea trunchiului cu spatele rotunjit și a sfincterelor, cu coatele sprijinite pe coapse, obrajii sprijiniți în palme.

Exercițiul 7. Culcat facial cu brațele îndoite, palmele sprijinite lateral pe sol: extensia trunchiului cu întinderea brațelor și încor-

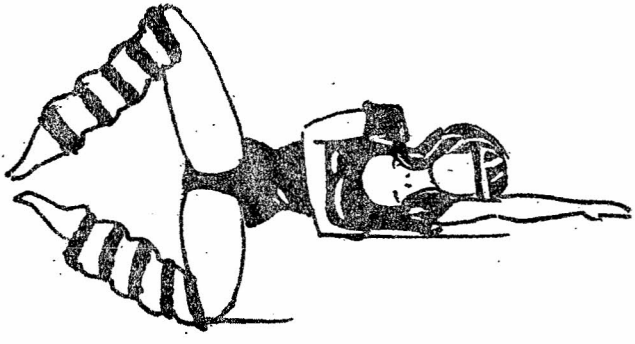


Fig. 10

dare izometrică de cîteva secunde, timp în care de 4—5 ori se încordează și se relaxează vaginul; de voie, împingere în palme și trecere în sprijin depărtat pe genunchi, cu palmele sprijinite înainte pe sol, cu relaxarea sfincterelor.

Exercițiul 8. Culcat dorsal cu genunchii îndoiți, brațele înainte încordate: împingerea coapselor cu palmele din lateral, cu încordare maximă a întregului corp, cu contracție izometrică; încordarea și relaxarea vaginului de 6—8 ori; în final, de voie, relaxare cu căderea genunchilor depărtați în lateral, brațele relaxate pe lîngă corp.

DANSURI MODERNE
(de societate)

Un fapt evident reflectat și în dans ne subliniază că orice modificări sociale petrecute în timp, ca și evenimentele istorice, schimbarea obiceiurilor etc. au avut un corespondent analog și în stilul de dans.

Primele forme de dans de societate sînt semnalate în secolul al XII-lea în Italia, iar din secolele XVI și XVII Franța dă tonul în dansul de bal, care devine popular în toată Europa. De altfel, fiecare epocă aduce dansuri noi și schimbă dansurile existente.

În general, dansurile de bal care sînt create pe baza coregrafiei naționale (folclorice) sînt plăcute, interesante și preluate și de popoarele altor țări, de exemplu: dansurile Americii Latine; dansuri în ritm de foxtrot, tango, charleston etc.; dansuri în ritm de vals, polcă și alte ritmuri de dans modern.

Dansul de bal din secolul al XVIII-lea se debarasează de formalismul rigid și de solemnitatea pompoasă specifică dansului secolelor premergătoare, îndeosebi secolul XVI, îndreptîndu-se spre o lejeritate spontană, menuetul și contradansul încă în vogă se modifică într-o formă mai lentă, în genul gavotei, a cărei origine este de asemenea, populară (din Franța).

Așadar, dansul reprezintă de fapt o tradiție folclorică, fiecare popor punîndu-și amprenta specifică și în arta dansului, un aspect din formele dansului fiind dansul de bal, dansul de societate.

În lucrarea de față dorim să prezentăm pe scurt evoluția istorică și muzicală, precum și tehnica unor dansuri de societate: valsul, tangoul, charlestonul, foxtrotul, cha-cha și rock-and-roll-ul.

Înainte de a trece la descrierea tehnică a dansurilor de societate, pentru ușurința înțelegerii descrierii este necesar să precizăm punctele și colțurile pentru orientarea în spațiu. Din figura 11 reiese că în spațiul de lucru avem 8 puncte, în care sînt incluse și cele 4 colțuri, punctul 1 reprezentînd direcția principală, unde de obicei se amplasează juriul care notează sau publicul care privește cînd dansul e prezentat pe scenă. Sînt situații cînd pe ring

arbitrii pot fi amplasați în colțuri sau publicul de jur împrejur. Pentru descriere ne vom orienta după indicațiile din figură care reprezintă orientarea pe puncte (cifrele arabe) și colțuri (cifrele romane).

Poziția perechilor, denumită „clasică" în descriere, se va lua după cum urmează: stînd față în față, partenerul cu brațul drept

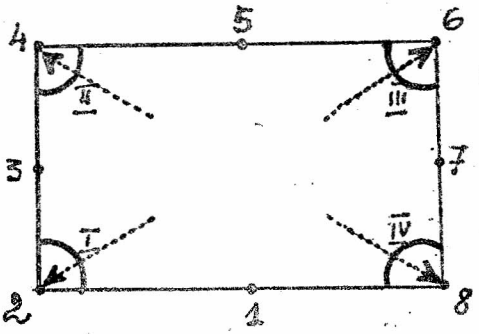


Fig. 11

rotunjit ține partenera de talie, iar cu mîna stîngă lateral susține mîna dreaptă a partenerei, iar partenera își sprijină brațul stîng ușor îndoit pe brațul și umărul drept al partenerului. Valsul, tangoul și altele se dansează în poziția clasică de dans, dar sînt dansuri ca charlestonul, rock-and-roll-ul la care partenerii renunță total sau parțial la priza clasică de perechi și dansează separați, fie cu mișcări „oglindă" identice de aceeași parte sau total diferite, alternate de anumite prize, poziții trecătoare, specifice dansului respectiv de perechi.

Valsul vienez

Măsura muzicală 3/4, tempoul 58—60 măsuri pe minut.

Pasul de vals de bază (individual). Stînd pe vîrfuri cu brațele lateral: 1 — pas lung înainte cu piciorul drept, alunecat, cu ușoară îndoire din genunchi, o dată cu bătaia palmelor înainte; 2—3 — doi mici pași pe vîrfuri succesiv cu piciorul stîng, apoi cu dreptul, o dată cu deschiderea brațelor lateral. Pașii se repetă pînă se învață bătaia palmelor și deschiderea brațelor lateral, marcînd mai bine ritmul muzicii, mai ales la începători. Pasul de bază se poate executa în linie dreaptă sau pe linia cercului (fig. 12).

Același pas se execută cu deplasare înapoi.

Pasul de vals cu întoarcere de 180° (individual). Stînd pe vîrfuri, cu brațele lateral, cu fața la punctul 1 : 1 — pas lung

înainte cu piciorul drept, alunecat, cu ușoară îndoire a genunchiului, identic celui de bază; 2—3 — doi pași mici pe vîrfuri, pe loc, cu întoarcere de 180° la dreapta, succesiv cu piciorul stîng, apoi cu dreptul, cu fața la punctul 5. 1 — pas lung înapoi cu piciorul stîng, cu îndoirea genunchilor; 2—3 — în continuare 2 pași mici pe vîrfuri, de asemenea, cu o întoarcere de 180° la dreapta. Mișcările se repetă pînă la învățarea pasului de vals cu întoarcere (fig. 13).

Fig. 12, 13

Același pas se execută și la stînga alternativ, deoarece învîrtirea prelungită în același sens poate provoca amețeli.

Pasul de vals cu întoarcere de 180° este indicat să se execute în linie dreaptă și apoi pe linia cercului.

Pasul de vals (perechi). Stînd față în față, partenerul cu umărul stîng spre interior, cu mîna dreaptă rotunjită ține fata de talie la spate, iar cu brațul stîng lateral îi susține sau apucă mîna dreaptă, fata sprijină brațul stîng pe umărul drept al băiatului. 1—3 — băiatul execută pasul de vals înainte cu întoarcere de 180° la dreapta, începînd cu piciorul drept, iar fata execută simultan același pas de vals cu întoarcere, dar începînd cu piciorul stîng înapoi; după două măsuri (6 timpi) se execută o întoarcere completă de 360°. După 4—8 întoarceri, deci 8—16 măsuri muzicale, se schimbă sensul de întoarcere, continuînd deplasarea pe linia cercului (fig. 14).

Valsul cu figuri. Măsura muzicală 3/4. Tempo: moderat. Valsul cu figuri poate fi îmbogățit după fantezia fiecăruia. Orientativ prezentăm 4 figuri, cu descrierea pe tacte (măsuri muzicale).

Figura nr. 1. Stînd pe perechi, duc mîna din interior apucat, cu fața la punctul 1 : 1 — pas de vals înainte cu piciorul din interior, cu balansarea brațelor (din interior) oblic înainte-sus; 2 —

pas de vals înapoi cu piciorul din exterior, cu balansarea brațelor din interior înapoi; 3—4 — întoarcere de 360° în exterior, desprinzînd mîinile, cu 2 pași de vals, continuarea pașilor de vals cu piciorul din interior. Pașii se repetă identic ca la primele două măsuri muzicale; la 5—8 învîrtirea se execută spre interior (fig. 15)

Fig. 14, 15

Figura nr. 2. Pe perechi stînd față în față, brațele lateral apucat reciproc de mîini: 1 — pas de vals lateral spre stînga fetei (dreapta partenerului), menținînd priza, o dată cu ușoară și elegantă îndoire a trunchiului în partea opusă; 2 — aceleași mișcări în partea opusă; 3—4 — întoarcere de 360° spre stînga fetei și dreapta băiatului, cu 2 pași de vals începînd cu piciorul de aceeași parte, fără desprinderea mîinilor; 5—8 — aceleași mișcări se repetă în sens opus (fig. 16).

Figura nr. 3. Stînd față în față, de mîna dreaptă înainte apucat la distanță. 1 — amîndoi execută pas înainte cu piciorul drept o dată cu ridicarea brațului drept sus ușor rotunjit, ca o „fereastră", astfel perechea se apropie cu întoarcere de 90° la stînga atingîndu-se ușor cu partea dreaptă (laterală) a corpului, de partea brațului ridicat; 2 — pas de vals înapoi cu piciorul stîng pînă se întinde brațul drept înainte, fără desprinderea prizei, brațul liber se menține lateral; 3 — pas de vals cu piciorul drept înainte, cu întoarcere de 180° la dreapta și schimbarea locurilor; 4 — pas înapoi cu piciorul stîng; 5—8 — aceleași mișcări se repetă și în partea stîngă (fig. 17).

Figura nr. 4. Stînd față în față, partenerul cu priza menționată la figura 3, cu brațul drept sus apucat: 1—2 — partenera se învîrtește 360° la dreapta pe sub brațul drept cu 2 pași de vals în

aceeași direcție; 3—4 — se repetă învîrtirea de la măsurile 1—2, timp în care partenerul execută pasul de vals pe loc; 5—8 — față în față cu priza clasică de la vals execută pașii de vals, cu întoarceri pe linia cercului. 1—8 — aceiași pași se execută și în partea cealaltă (fig. 18).

Fig. 16, 17 și 18

Tangoul

Tangoul are la origine dansul popular latino-american. Acest dans își face apariția la începutul secolului al XX-lea și cucerește întreaga lume. Tangoul prezintă mai multe variante și anume: tangoul spaniol, similar celui argentinian și genului flamengo, care este extrem de temperamental, „rupt-tăios" ca tempou, habanera de origine cubaneză și milonga din Buenos Aires, ultimele două au un tempou mai liniștit, deși au ritmul mai sincopat în primii doi timpi, măsura specifică este de 2/4 sau de 4/8.

Prima formă a tangoului spaniol este temperamentală, dinamică și o prezentăm în continuare.

Tangoul spaniol

Măsura muzicală 2/4, tempo: 32—34 măsuri pe minut. Menționăm că pasul lent care apare în descriere cu „1" are valoare de notă de 1/2 (o doime), iar pasul rapid prescurtat cu „r" are valoare de 1/4 (o pătrime).

Pasul nr. 1 de tango în linie laterală. Exersare individuală. *Pasul partenerului.* Stînd: 1 — un pas „1" cu stîngul lateral stînga; 2 — pas cu dreptul „1" lateral dreapta și imediat pas „r" cu picio-

rul stîng apropiat de dreptul; 3 — pas „1“ cu piciorul drept lateral dreapta; 4—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—3.

Pasul partenerei este identic cu al partenerului, însă executat în sens opus.

— **Pasul nr. 1** (perechi). La tangoul clasic în perechi cu pasul de bază în linie laterală partenerul începe pasul cu piciorul stîng lateral stînga, iar partenera cu dreptul, în sensul dansului cu băiatul, fac 2 pași adăugați lateral în partea opusă (fig. 19).

— **Pasul nr. 2 de tango, cu deplasare alternativ înainte și înapoi** (individual).

Pasul băiatului. Stînd: 1 — pas „1“ cu piciorul drept înainte ușor fandat; 2 — pas „1“ cu piciorul stîng înainte; 3 — doi pași „r“ obișnuiți înainte cu piciorul drept, apoi cu stîngul: 4 — pas „1“ cu dreptul în continuare; 5—8 — aceiași pași se execută cu deplasare înapoi, începînd cu piciorul stîng.

Pasul fetei este identic cu al băiatului, cu deosebirea că se execută în sens opus.

Pasul nr. 2 de tango (perechi). Partenerul începe pasul înainte cu piciorul drept, iar partenera începe cu piciorul stîng pentru ca amîndoi să se deplaseze în aceeași parte, simultan (fig. 20).

Pasul nr. 3 de tango, cu întoarcere de 180°. Exersare individual.

Pasul partenerului. Stînd: 1—2 — doi pași „1“ înainte ușor fandați, începînd cu piciorul drept; 3—4 — pas fandat „1“ cu piciorul drept și apropierea stîngului o dată cu ridicarea pe vîrfuri și întoarcere de 180° la dreapta; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4, dar cu deplasare înapoi, continuînd pasul cu piciorul stîng urmat de întoarcere de 180° la stînga.

Fig. 19, 20 și 21

Pasul partenerei este identic cu al partenerului executat în partea opusă.

Pasul nr. 3 de tango (perechi). Partenerul începe deplasarea cu piciorul drept înainte și execută întoarcerea de 180° la dreapta, iar partenera o dată cu el începe pasul cu piciorul stîng înapoi urmat de întoarcere la stînga. Se execută în continuare, alternativ (fig. 21).

Pasul nr. 4 de tango (perechi). Tangoul se poate executa și cu pași repezi „r" pe cîte 1/8, fie cu deplasare înainte, înapoi și cu învîrtire pe sfert, jumătăți sau cerc complet, pe loc, alternativ dreapta și stînga, cu trecerea greutății de pe un picior pe celălalt. Pașii de deplasare pot varia de la 2, 4, 8 în continuare, în același sens, apoi se schimbă sensul.

În general, pentru coordonarea în dans, pașii executați de parteneră se fac în sens opus față de direcția pașilor partenerului. Poziția perechii poate fi față în față (clasică) sau lateral — umărul drept al partenerului spre umărul stîng al partenerei (fig. 22).

Foxtrotul

Foxtrotul este dans în măsură binară 4/4, care se execută într-un tempou vioi. Inițial a apărut în Statele Unite (1912), iar peste 2 ani a pătruns și în Anglia. După primul război mondial (1914—1918) a fost dansat în întreaga Europă. Foxtrotul are un ritm sincopat și poate fi rapid și lent. Acest dans s-a bucurat de o mare popularitate, fiind introdus și în spectacole de balet, de operetă, în filme etc. Foxtrotul rapid s-a mai numit și Quick-foxtrott. A doua vaiantă lentă a apărut în prima parte a anilor 1920, denumit slaw-fox. Fiind mai mult dansat și agreat de tineret vom prezenta în continuare foxtrotul rapid.

Măsura muzicală 4/4, tempo; 51—52 măsuri pe minut, pasul lent („1") se execută în 1/4, cel rapid („r") se execută în 1/8.

— **Pasul nr. 1 de bază la foxtrot** (individual)

Pasul partenerei. Stînd cu fața la punctul 1:1 — pas înainte cu piciorul stîng „1"; 2 — un pas lateral dreapta cu piciorul drept „r"; 3 — apropierea piciorului stîng de dreptul cu pas „r"; 4 — pas înainte cu piciorul stîng. Precizăm că pașii rapizi, specificați cu „r", se execută similar pasului schimbat.

Pasul partenerului. Stînd cu fața la punctul 1 : 1 — pas înapoi cu piciorul drept „1"; 2 — pas „r" lateral stînga cu piciorul stîng; 3 — apropierea piciorului drept de stîngul „r"; 4 — pas „1" înapoi cu piciorul stîng.

PERECHI

În poziția clasică, în perechi, se execută pasul de bază nr. 1 de foxtrot. Sensul dansului se poate și inversa și anume: partenerul execută deplasare înainte, iar partenera înapoi (fig. 23).

Fig. 22, 23

INDIVIDUAL

Pasul nr. 2 al partenerului cu întoarcere. Stînd cu fața spre direcția principală: 1 — pas înapoi „1" cu piciorul stîng și întoarcere la dreapta de 90° sau 360° „tip fus"; 2 — pas înainte cu piciorul drept și continuarea întoarcerii la dreapta; 3 — pas mic înapoi cu piciorul stîng.

Pasul nr. 2 al partenerei cu întoarcere. Stînd cu fața spre direcția principală: 1 — pas înainte „1" cu piciorul drept și întoarcere la dreapta 90°—180°; 2 — pas înapoi cu piciorul stîng și continuarea întoarcerii la dreapta; 3 — pas mic înainte cu piciorul drept.

Pasul nr. 2 de foxtrot (perechi). În poziția clasică, perechi — se execută pasul nr. 2, deplasarea efectuîndu-se pe linia cercului, în manej, partenerul începe dansul cu perechea cu umărul drept spre centrul cercului, pasul pe timpul 3 îl face cu spatele spre centru, iar partenera cu fața.

Rumba

Rumba este un dans care are tangențe cu ritmurile africane, cu dansurile de origine mexicană și spaniolă, dar care s-a conturat ca dans în Cuba. Tempoul este potrivit, citeodată mai vioi, măsura de 2/4. Este necesar să precizăm că apar sincope în ritm care dau variație dansului. Rumba în acompaniamentul muzical are instrumente de percuție, caracteristic sud-americane: maracas, cloves. Extinderea rumbei a fost evidentă în Europa și America de Nord în anul 1920.

Rumba îmbinată cu alte ritmuri a contribuit la apariția altor dansuri, ca: mambo, carioca, twist, bossa-nova.

Rumba are măsură muzicală 4/4, tempo: 28—30 măsuri pe minut.

Pasul de bază nr. 1 de rumbă (individual)

Pasul partenerului. Stînd: 1 — pas cu piciorul drept lateral; 2 — pas înainte cu piciorul stîng; 3 — pas înapoi cu piciorul drept; 4 — pas lateral și ușor înapoi cu piciorul stîng; 5 — pas înapoi cu piciorul drept; 6 — pas înainte cu piciorul stîng; 7 — pas lateral și ușor înainte cu piciorul drept; 8 — pas lateral și ușor înapoi cu piciorul stîng.

Pasul partenerei este identic cu al partenerului, dar în sens opus. Dacă partenerul începe pasul înainte cu piciorul stîng, partenera face pasul înapoi cu piciorul drept.

Pasul de bază nr. 1 de rumbă (perechi). În poziția clasică, perechile execută pasul descris la individual. Pentru variație se poate executa rumba și fără priza clasică, cu brațele libere, iar deplasarea greutății la fiecare pas permite dansatorilor, în special partenerei, o mișcare grațioasă din șolduri și chiar a întregului corp, dansul neangrenînd numai lucrul picioarelor (fig. 24).

Figura nr. 2 de rumbă (perechi). Partenerii stau față în față, apucat de mîna din interior cu fața la punctul 1 : 1—2 — pas înainte cu piciorul din interior și apropierea celuilalt; 3—4 — pas înapoi cu piciorul din exterior și apropierea celuilalt; 5—6 întoarcere de 90° spre interior ajungînd față în față, pas înainte cu piciorul din interior și apropierea celuilalt; 7—8 — întoarcere de 90° în afară și pas înapoi cu piciorul din exterior și apropierea celuilalt (fig. 25).

Figura nr. 3 de rumbă (perechi). Din figura nr. 2 se trece în figura nr. 3. Stînd cu brațul din interior apucat sus: 1—8 — partenera se învîrtește spre dreapta 360°, cîte 90° întoarceri executate în 2 timpi, cu pas legănat, cu pas înainte cu piciorul drept și apropierea celui stîng. Apoi înapoi cu stîngul și apropierea celui drept,

Fig. 24, 25 și 26

timp în care partenerul execută aproape pe loc pasul legănat în „cruce", adică pas înainte, înapoi, lateral-stînga și lateral-dreapta, la fiecare deplasare se apropie și celălalt picior (fig. 26).

Charlestonul

Charlestonul este originar din America, din statul Carolina. Își face apariția în 1922, lansat la New York, într-un spectacol de revistă. Se poate spune că charlestonul este una din primele variante ale foxtrotului. Melodia este scrisă în măsură binară 4/4, cu ritmică precisă — uneori prezintă ușoare variațiuni. Dansul a cunoscut o extindere rapidă în toată lumea, fiind întîlnit atît în filme, cît și în spectacole muzicale. Acest dans a devenit specific, prin nota originală, personală dată de interpretarea cîntăreței și dansatoarei de culoare Josephine Backer și a partenerului ei Jolen Johnson, care de fapt au contribuit la răspîndirea lui.

Măsura muzicală este de 4/4 și se execută aproximativ 40 măsuri muzicale într-un minut.

Charlestonul este unul dintre dansurile în care partenerii nu se mai țin de mînă, dansînd cu pași specifici față în față cu partenerul, urmărindu-și reciproc pașii.

Variațiile și combinațiile de pași la charleston sînt numeroase însă noi îi vom descrie pe cei mai frecvent întîlniți.

Pasul de bază nr. 1 de charleston pe loc (individual). Menționăm că valoarea timpilor este de cîte 1/8 (o optime).

Stînd cu fața pe punctul 1, cu trunchiul ușor aplecat înainte, brațele încrucișate în față, genunchii ușor îndoiți (îi vom spune poziție inițială): 1 — ușoară ridicare a călcîielor și cu mică ridicare pe vîrfuri ridicarea călcîielor în afară, păstrînd vîrfurile apropiate cu depărtarea ușoară a brațelor; 2 — revenirea tălpilor în poziția inițială apropiate, genunchii ușor îndoiți; 3 — trecerea greutății pe piciorul drept o dată cu ridicarea mică pe vîrful piciorului drept și răsucirea călcîiului în afară concomitent cu depărtarea gambei piciorului stîng la stînga (de la genunchi în jos), păstrînd genunchii apropiați cu punctarea solului cu vîrful piciorului stîng lateral stînga, cu călcîiul răsucit în afară, trunchiul ușor răsucit la dreapta cu brațele ușor depărtate, coatele puțin îndoite; 4 — revenirea piciorului stîng în poziția inițială cu tălpile apropiate; 5—8 — se repetă timpii 1—4 și în sens opus (fig. 27).

Pasul nr. 2 cu deplasare înainte. Stînd cu vîrfurile ușor depărtate: 1 — ridicare pe vîrfuri cu pas mic înainte cu piciorul drept, cu vîrful în afară (similar poziției a III-a din dansul clasic), cu o mică încrucișare a brațelor în față, la nivelul articulației pumnilor,

greutatea pe vîrful piciorului drept, trunchiul îndoit la dreapta și ducerea piciorului stîng lateral cu gamba în afară, cu călcîiul în sus, genunchiul apropiat de genunchiul piciorului de bază (dreptul) o dată cu răsucirea călcîielor simultan și deschiderea brațelor lateral, cu ușoare arcuiri din genunchi; 3—8 — același pas se execută alternativ. Pentru învățare pasul se poate executa mai rar, fiecare timp corectîndu-se pe 1/4, apoi se poate executa de 2 ori mai repede, fiecare timp executîndu-se pe 1/8 (fig. 28).

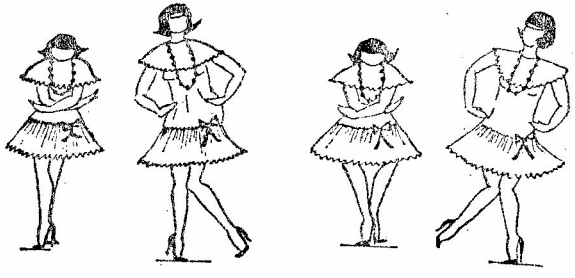


Fig. 27, 28

Pasul nr. 3 de charleston cu învîrtire. Se execută în perechi și individual. Stînd: 1 — îndoirea ușoară a genunchilor, menținîndu-i apropiați, trunchiul ușor înclinat înainte, brațele încrucișate la nivelul articulației pumnilor; 2 — întoarcere de 90° la dreapta prin ridicarea călcîiului (relevé) și ușoară întindere a genunchiului de bază (drept) o dată cu ridicarea gambei piciorului stîng îndoit la 90° în exterior, fără depărtarea genunchilor, simultan cu deschiderea brațelor lateral cu coatele ușor îndoite și ridicate în sus, trunchiul îndoit ușor spre dreapta, spre direcția învîrtirii; 3 — coborîrea piciorului stîng în poziția inițială 1; 4—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—3 cu întoarcere de cîte 90° la fiecare 2 timpi, pînă se efectuează 360°, cu revenire în poziția inițială. Aceleași mișcări se execută și în partea opusă (fig. 29).

Pasul nr. 4 de charleston (perechi). Din poziția clasică în perechi: 1 — ridicarea piciorului de aceeași parte îndoit la 90°, menținînd genunchii apropiați, cu arcuire și mic relevé pe piciorul de bază, cu răsucirea călcîiului în afară și coborîrea piciorului ridicat cu apropierea călcîielor; 2—8 — aceleași mișcări se execută alternativ (fig. 30).

Pasul nr. 5 de charleston (perechi). Partenerii stînd față în față: 1—4 — deplasare ușor lateral dreapta cu pasul nr. 4 de la figura anterioară, numai că partenerii lucrează individual, separat,

cu ridicarea de 4 ori a piciorului stîng; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 în sens opus (fig. 31). Acești pași se pot combina și cu ceilalți pași descriși anterior.

Fig. 29, 30 și 31

Cha-cha-cha

Dans cubanez, vioi, scris în măsurile binare 2/4 sau 4/4, care cunoaște o extindere mare la jumătatea secolului XX. Specificul cha-cha-cha-ului o reprezintă cele 3 accente de la sfîrșitul unor fraze muzicale (perioade), paralel cu sublinierea pronunțată a celor 3 silabe care denumesc dansul și anume: cha-cha-cha!

Măsura muzicală 2/4 sau 4/4; 30 măsuri pe minut.

Pasul nr. 1 de bază de cha-cha (individual). Stînd cu fața la punctul 1 : 1 — pas arcuit înainte, rulînd talpa de la vîrf la călcîi, o dată cu ducerea bazinului înainte și ușoară ridicare a piciorului stîng la spate îndoit, trunchiul ușor înclinat înapoi, capul ușor extins; 2 — pas foarte mic înainte pe vîrf cu piciorul stîng, păstrîndu-l tot înapoia piciorului drept, deplasînd greutatea pe acesta o dată cu tragerea bazinului înapoi și înclinarea trunchiului înainte, bărbia în piept. De fapt timpii 1—2 sînt similari pasului schimbat, timpi în care se balansează bazinul înainte și imediat înapoi (fig. 32 c); 3 — menținerea bazinului înapoi și apropierea piciorului drept; 4—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—3 în continuare înainte cu piciorul stîng. La pasul de cha-cha este specifică deplasarea mică însoțită de balansarea bazinului în sens opus cu cea a părții superioare a trunchiului și capului, brațele mișcîndu-se liber. Există o întreagă gamă de mișcări auxiliare ale brațelor, de exemplu: ducerea brațului opus piciorului din față ușor îndoit înainte, ducerea ambelor brațe înainte urmată de balan-

sare înapoi, ducerea brațului opus încrucișat în față, celălalt în spate ușor îndoit ș.a.m.d., fantezia poate crea orice cu condiția să se încadreze în ritmul pasului de cha-cha și balansarea specifică a corpului. Pasul de bază se poate executa în același mod, cu deplasare înapoi.

Pasul nr. 2 de cha-cha. Stînd: 1—3 — pasul de bază de cha-cha cu întoarcere de 90° la dreapta; 5—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—3 continuînd întoarcerea. 1—6 — se repetă pasul pînă se revine în poziția inițială. Același pas se execută în sens opus (fig. 33).

Figura nr. 1 de cha-cha (perechi). Partenerii sînt față în față, la distanță de jumătate de metru: de voie, cu 8 pași de cha-cha se ocolesc reciproc, fără întoarcere executînd 4 pași de cha-cha (pasul nr. 1 de bază) înainte și 4 pași de cha-cha înapoi, ocolindu-se reciproc prin dreapta. Aceeași figură se execută și în sens opus.

Desigur că ocolirea se poate face și cu întoarcere de 180° după 4 pași, efectuîndu-se astfel pașii înainte (fig. 34).

Fig. 32, 33 și 34

Figura nr. 2 de cha-cha. Partenerii stînd față în față, de mîna dreaptă sus apucat: de voie, partenera se învîrtește pe sub mîna dreaptă în același sens cu 4 pași de cha-cha, timp în care partenerul execută pasul pe loc. Aceleași mișcări se execută în sens opus, schimbînd apucarea cu mîna cealaltă (fig. 35).

Figura nr. 3 de cha-cha. Din aceeași poziție ca la figura 1: 1—3 — pas de cha-cha cu piciorul stîng înainte o dată cu ducerea brațului drept înainte ușor îndoit și atingerea reciprocă a palmei drepte; 4—6 — se repetă pașii de la timpii 1—3 în continuare pînă se schimbă locurile. Aceleași mișcări se repetă în sens opus, revenind la locurile inițiale (fig. 36).

Figura nr. 4 de cha-cha. Partenerii stînd față în față, apucat de mîini lateral: 1—6 — cu 2 pași de cha-cha întoarcere de 180°

spate în spate, îndoind brațul drept și întinzînd brațul stîng lateral, astfel ca partenerii să fie depărtați (fig. 37) și, de voie, se execută în continuare învîrtire la dreapta cu 4 pași de cha-cha cu

Fig. 35, 36 și 37

deplasare înainte. Aceeași învîrtire se execută și în sens opus, cu deplasare cu 4 pași de cha-cha înapoi, menținînd priza (fig. 38).

Figura ur. 5 de cha-cha. Partenerii stînd spate în spate, ușor lateral unul față de celălalt (umărul stîng apropiat), brațele lateral apucat reciproc de mîini: pas mic de cha-cha lateral dreapta, apoi

Fig. 38

spre stînga, cu întoarcerea alternativă a capului, unul spre celălalt, în direcția executării pasului — 4—8 timpi, la ultimul pas perechea se apropie spate în spate și duce alternativ sau simultan bazinul înainte și înapoi pe fiecare timp.

Există o mare diversitate de figuri la cha-cha (cele descrise fiind cele mai reprezentative), crearea lor depinzînd și de spațiul pe care îl avem la dispoziție.

Rock-and-roll

Rock-and-roll-ul este un dans de origine americană, care își face apariția în a doua jumătate a secolului XX și cunoaște o mare vogă atît la apariție, cît și în timpurile noastre. Tineretul dansează cu multă plăcere, rock-ul fiind un dans foarte dinamic care se pretează la reînnoiri generate de fantezie. Rock-ul are două forme: prima — în perechi, în care predomină învîrtirile, dar se pot executa și pași individuali fără înlănțuiri ale mîinilor; a doua — rock-ul acrobatic, care presupune o bună pregătire tehnică și fizică, în care se cere virtuozitate și antrenament. Forma ultimă de rock este pretențioasă și nu se lucrează la întîmplare, ci cu figuri studiate, unele fiind grele pot provoca chiar accidentarea partenerei, iar pentru începătorii neinițiați sînt riscante. Din ambele forme ale rock-ului vom prezenta cîteva figuri mai reprezentative. Măsura muzicală 2/4; 32 măsuri pe minut.

PAȘII DE BAZĂ LA ROCK-AND-ROLL

Pasul nr. 1 de rock (individual). Stînd cu fața la punctul 1: 1 — pas încrucișat cu piciorul drept peste stîngul o dată cu ridicarea piciorului stîng la spate ușor îndoit, cu gamba ușor încrucișată, cu vîrful spre dreapta; 2 — impuls ușor pe piciorul stîng și pas adăugat ușor săltat înapoi cu piciorul drept; 3—8 — în continuare aceiași pași.

Pasul nr. 1 de rock (perechi). Stînd față în față apucat de mîini: timpul 1 de la pasul nr. 1 (anterior) se execută cu coatele îndoite; iar la timpul 2, la pasul ușor săltat înapoi, se efectuează o ușoară tracțiune înapoi o dată cu înclinarea ușoară a trunchiului în aceeași direcție (fig. 39).

Pasul nr. 2 de rock. Schimbarea locurilor cu învîrtirea partenerei și traversări pe perechi. Din poziția anterioară a pasului

Fig. 39

nr. 1, partenerul cu brațul drept sus: 1 — pe sub mînă, învîrtește partenera la stînga 90° sau 360° + 90°; 2 — pas adăugat cu piciorul drept înainte și trecere — spate în spate cu partenera, cu coborîrea brațului la spate pentru schimbarea prizei, apucînd mîna stîngă a partenerei cu mîna lui, dreaptă, ambii depărtîndu-se ca în figura 40; 3—4—depărtarea perechii cu pas adăugat lateral, începînd

Fig. 40

cu piciorul din exterior, și un pas mic lateral cu acesta în continuare cu ridicarea piciorului liber ușor îndoit pe direcția deplasării; 5—6 — traversare prin spate cu același pas adăugat în sens opus, cu ușoară tracțiune cu brațul din interior o dată cu îndoirea trunchiului ușor în afară; 7—8 — revenire în poziția inițială cu învîrtirea partenerei 90°—360° și reluarea prizei inițiale, stînd față în față apucat de mîini. Traversările se pot executa pe 1 sau 2 × 8 timpi și mai mult.

Pasul nr. 3 de rock (individual și perechi). Partenerii stînd față în față spre direcția principală: 1 — întoarcere de 90° la dreapta cu ușoară ridicare pe vîrful piciorului drept o dată cu pas mic înapoi alunecat pe același picior, cu genunchiul ușor îndoit și balansarea piciorului stîng înainte întins concomitent cu întinderea brațelor energic înainte; 2 — cădere cu mic accent pe talpa piciorului drept simultan cu îndoirea piciorului stîng apropiat de dreptul, cu brațele strînse îndoite la piept; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ, efectuîndu-se o deplasare de aproape un metru înapoi. Același pas se execută și în sens opus. Pasul se efectuează simetric, cu perechea alături, în același sens (fig. 41).

Pasul nr. 4 de rock (individual și perechi). Partenerii stînd cu fața spre punctul 1 apropiați: 1 — ușor impuls pe piciorul drept cu ducerea piciorului stîng ușor întins înainte, cu călcîiul sprijinit pe sol, cu laba în flexie dorsală, balansarea ușoară a brațelor înainte și imediat printr-o mică săritură apropierea piciorului stîng de

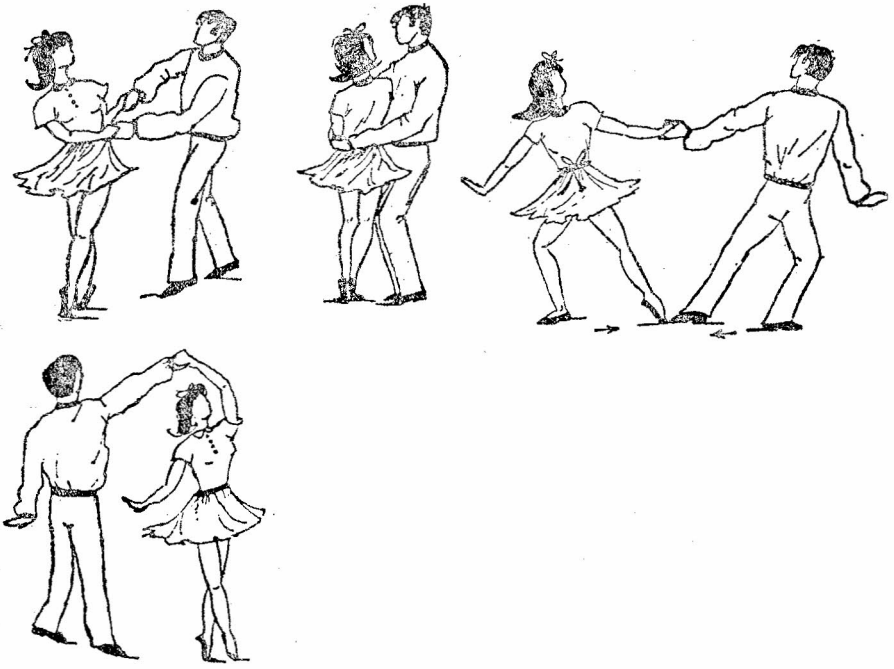
Fig. 41

dreptul, cu ridicare pe vîrfuri, genunchii ușor îndoiți și balansarea brațelor ușor înapoi cu coatele îndoite, pumnii strînși; 3—4 aceleași mișcări se execută alternativ, iar pasul se efectuează cu sărituri pe loc; 5 — ducerea prin alunecare a tălpilor lateral dreapta la 45°, cu genunchii ușor îndoiți, brațele pe lîngă corp, palmele în flexie dorsală, capul întors în direcția mișcării picioarelor, pe valoare de pătrime; 6 — aceleași mișcări ca la timpul 5 se execută spre stînga; 7—8 — se repetă 4 mișcări ca la timpii 5—6 (pe valori de optime), deci de două ori mai repede (fig. 42).

Fig. 42

Pasul nr. 5 de rock (perechi). Perechile stînd față în față apucat de mîini, lateral față de punctul 1 : 1 — partenerul învîrtește partenera pe sub brațul drept 180° la dreapta cu spatele spre el, păstrînd priza, partenera avînd brațele încrucișate în față, stîngul peste dreptul. Partenera execută întoarcerea cu încrucișarea stîngului peste dreptul; 2 — îndoirea ușoară a genunchilor la terminarea învîrtirii o dată cu partenerul, care răsucește ușor din mîini partenera spre dreapta, cu răsucirea genunchilor și a vîrfurilor 45° la dreapta; 3 — partenerul răsucește partenera în conti-

nuare din mîini la stînga ca la timpul 2 spre dreapta; 4 — aceleași mișcări ca la timpii 2—3 executate de două ori mai repede; 5 — partenerul îi dă drumul partenerei la mîna stîngă și aceasta se învîrtește 270° spre stînga, prin pășire lateral stînga, depărtîndu-se de partener (fig. 43) care păstrează priza mîinii drepte a



partenerei cu stînga, ajungînd cu spatele spre direcția principală; 6—7 — inversarea locurilor cu pas adăugat cu piciorul din interior, partenerul tracționează cu mîna dreaptă mîna stîngă a partenerei prin față, amplasînd-o în dreapta lui și schimbînd priza cu mîna opusă (vezi pasul nr. 2 de traversări), o învîrtește apoi pe sub brațul drept pe parteneră 360° la stînga; 8 — revenire în stînd față în față de mîini apucat. Figura se reia integral, executîndu-se în sens opus.

FIGURI DE ROCK-AND-ROLL ACROBATIC (perechi)

Figura nr. 1 de rock acrobatic. Partenerii stînd față în față, partenerul ține partenera de mijloc, din lateral, iar ea își sprijină palmele pe umerii lui: 1—2 — prin ușor impuls partenera sare în

așezat echer pe șoldul sting al partenerului, care o ajută în faza de impuls ridicînd-o și accentuîndu-i așezarea pe șold, prin arcuire ușoară din genunchi; 3 — partenerul, prin întinderea bruscă a genunchilor, o ridică pe parteneră care își balansează picioarele întinse înapoi și cu cît brațele ei sînt mai aproape de perpendiculară pe umerii băiatului, cu atît balansarea picioarelor apropiate înapoi cu corpul întins va fi mai amplă și mai plastică; 4 — aterizare pe șoldul stîng al partenerului prin balansarea picioarelor înainte în echer ca la timpul 2; 5—6 — aceeași mișcare ca la timpii 1—2; 7—8 — aterizarea partenerei în poziția inițială, față în față cu partenerul (fig. 44).

Fig. 44

Figura nr. 2 de rock-and-roll acrobatic. Partenerii stînd față în față, cu umărul față de punctul 1, apucat de mîini: 1—2 — partenerul execută o întoarcere de 180° la stînga prin balansarea piciorului drept în arc de cerc (rond de jambe) peste capul partenerei, care în acest timp se ghemuiește, menținînd priza de mîini, doar că acestea se încrucișează prin întoarcerea băiatului cu spatele la parteneră, după care execută și o aplecare a trunchiului înainte; 3 — partenerul tracționează fata din spate înainte, prin alunecare, care se extinde în finalul mișcării, apoi o ridică o dată cu impulsul pe care ea îl face în timpul săriturii în fața partenerului; 4 — în zbor partenerul o răsucește pe fată la dreapta lui (stînga ei), întorcînd-o 180°, își desprinde priza pentru a ateriza cu fața la el și reia priza din poziția inițială; 5—8 — aceleași mișcări se execută în partea cealaltă (fig. 45).

Figura nr. 3 de rock-and-roll acrobatic. Partenerii stau cu fața spre direcția principală pe piciorul din exterior, celălalt picior sprijinit cu vîrful lateral pe sol, cu trunchiul îndoit lateral în afară: 1 — partenera cu pas lateral adăugat și impuls pe piciorul din interior este tracționată de partener ușor în sus, apoi el se apleacă

Fig. 45

înainte cu trunchiul drept la orizontală, pentru a-i oferi partenerei suprafață de rostogolire 180° cu spatele, în culcat pe spatele lui, timp în care depărtează picioarele, menținînd priza apucat de mîini cu brațele lateral; 3—4 partenera coboară de pe spatele băiatului în partea stîngă a lui, apropiind picioarele și aterizînd succesiv pe piciorul drept, apoi pe stîngul, amîndoi își redresează trunchiul, revenind în poziția inițială cu piciorul din interior sprijinit cu vîrful lateral pe sol; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă integral de 2—3 × 8 timpi (fig. 46).

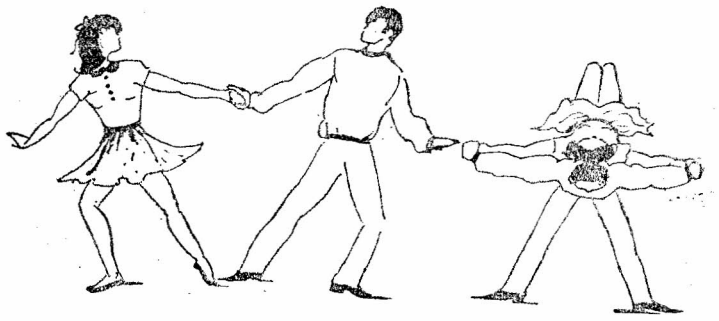


Fig. 46

INDICAȚII PRIVIND ACOMPANIAMENTUL MUZICAL ÎN GIMNASTICA IGIENICO-MODERNĂ

Acompaniamentul muzical are un rol foarte important în efectuarea programului de gimnastică igienico-modernă, afirmație susținută de argumentele pe care le expunem în continuare corelate cu respectarea anumitor recomandări.

Muzica, datorită caracterului său emoționant, stimulează psihic executantul sau executanta, produce plăcere în timpul efortului și în momentele critice de efort susținut face ca acesta să „pară" mai ușor. Oferă o deosebită satisfacție estetico-artistică, în cazul în care se respectă concordanța cît mai perfectă a ritmului, tempoului, accentelor muzicale cu mișcările executate. Se recomandă ca sunetele înalte să se folosească la execuția mișcărilor înalte, ascendente, iar mișcările în poziții joase să corespundă sunetelor grave ale piesei muzicale. Rafinamentul muzical permite celor dotați și pregătiți din punct de vedere muzical ca în ce privește mișcarea să ia în considerație și dinamica muzicală, adică în funcție de gama de la fortissimo la pianissimo să-și dozeze și gradul de încordare sau relaxare al mișcărilor!...

Ritmul însă reprezintă „ghidul" cel mai important în efectuarea corespunzătoare (ritmică) a mișcărilor, contribuind eficient la încălzirea organismului, la activarea marilor funcțiuni, ca respirația, circulația etc. În plus, un ritm bine ales asigură o continuitate în executarea programului de gimnastică igienico-modernă, fără să contravină principiilor metodice.

Satisfacția acompaniamentului muzical se obține și din atenția care se acordă încadrării și repetării exercițiilor corespunzător frazelor muzicale; ar fi antimuzical să ne oprim sau să începem mișcarea de la mijlocul frazei muzicale. Chiar dacă împărțirea metrică pe motive, fraze muzicale etc. n-o facem perfect ca pentru un dans pe scenă, totuși începutul și sfîrșitul frazei muzicale trebuie să ne străduim să le sesizăm și să încadrăm pe durata acesteia exercițiul executat, care să răspundă și repetiției muzicale. Altfel muzica rămîne doar un fond muzical, pe care noi îl acceptăm numai în cazul persoanelor mai în vîrstă.

Formula piesei muzicale: ritmică, binară, tenară etc. alcătuită din măsuri simple, compuse, mixte sau alternative trebuie să corespundă gradului de pregătire muzicală a executantei sau executantului, așa cum vom da explicații în continuare, după ce vom exemplifica factura genului muzical care trebuie abordată.

Genul muzical, privind conținutul și structura piesei, trebuie să corespundă, de asemenea, vîrstei, gradului de înțelegere și pregătire muzicală și mai ales obiectivului pe care ni l-am propus: gimnastica igienico-modernă.

Întrucît conținutul programelor este alcătuit și din pași de dans modern, de folclor, din exerciții mai „lente" și mai ușoare pentru începători și mai pretențioase pentru avansați, se cere ca genul muzical să nu fie liric, dramatic, tragic etc., ci dansant, care să creeze bună dispoziție și să stimuleze permanent atenția executantului.

Muzica bine selecționată și axată pe conținutul programelor noastre ne dirijează cu precădere spre muzica ușoară și de dans genul fiind dansant, vesel, vioi, ușor care este accesibil tuturor. De asemenea, se pot folosi fragmente din muzica populară, în funcție de variațiile de pași pe care le avem în programele respective; muzica disco, muzica modernă în diverse ritmuri pe care le întîlnim și în dansurile de societate și anume: vals, tango, charleston, dixiland, cha-cha, rock, rumbă, foxtrot, slow, twist, conga, yenca, blues, carioca, country, boogie-woogie, mambo ș.a.m.d.

Muzica folclorică corespunde muzicii de caracter (popular) și reprezintă un filon prețios în acompaniamentul muzical.

a) Muzica trebuie selecționată din timp, ținînd seama de conținutul programului, cu ritmul adecvat și genul convenabil.

Menționăm că varietatea genului muzical poate răspunde tuturor dorințelor, rămînînd la latitudinea fiecăruia să opteze pentru genul preferat.

În concluzie, repertoriul muzical universal oferindu-ne un bogat tezaur rămîne la latitudinea noastră să alegem genul muzical care ne corespunde gustului, vîrstei, pregătirii muzicale pe care o avem și care oricînd poate fi întregită.

b) În general este bine ca lungimea casetei sau benzii magnetice să corespundă duratei programului, care, în funcție de stadiul de antrenament, se poate încadra între 30—50 min.

c) Dacă nu vă încadrați în ritmul și tempoul respectiv, puteți executa pe timpi, efectuînd mișcarea pe măsuri, de două ori mai încet.

d) Este necesar să găsiți formula de a lucra continuu programul, asigurîndu-vă să nu fiți deranjați de telefon, de vizite, de obligații de familie etc. Oare nu se poate găsi o oră într-o zi care să vă aparțină în totalitate?

În lipsa preocupării speciale pentru muzică, persoanele care nu posedă calități muzicale, ureche muzicală și pentru începători recomandăm muzica ușoară, scrisă într-o ritmică moderată, accesibilă unor astfel de executanți.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ IGIENICO-MODERNĂ CU ACOMPANIAMENT MUZICAL (începători)

Programul nr. 1

— Mers obișnuit, mers pe vîrfuri, mers pe călcîie; alergare pe loc (cu deplasare în funcție de spațiu); joc de glezne, rulînd alternativ tălpile de la vîrf spre călcîi, cu ușoară îndoire a genunchiului descărcat de greutatea corpului, cu balansarea liberă a brațelor pe lîngă corp sau cu mîinile sprijinite pe șolduri ori de marginea mesei (birou etc.).

Exercițiul 1. Stînd pe piciorul **drept**, stîngul sprijinit cu vîrful înapoi pe sol, brațele înainte cu palmele în flexie dorsală: 1 — aplecarea trunchiului înainte cu spatele rotunjit o dată cu ridicarea și îndoirea genunchiului stîng, atingîndu-l cu fruntea gradat pe parcursul exercițiului, cu balansarea brațelor întinse înapoi, piciorul de bază (dreptul) ușor îndoit; 2 — revenire în poziția inițială, cu încordarea întregului corp, concomitent cu balansarea brațelor înainte îndoite, cu pumnii strînși și întinderea lor, cu degetele depărtate și încordate; 3—8 — aceleași mișcări, accentuînd gradat atît aplecarea trunchiului, cît și revenirea acestuia cît mai extins, cu brațele din ce în ce mai sus. Se repetă 2—4 ×8 timpi (fig. 47).

Exercițiul 2. Stînd depărtat, cu brațele pe lîngă corp: de voie, îndoiri laterale ale corpului și circumducții în ritm lent. Cu genunchii ușor îndoiți din aceeași poziție inițială; 1 — ridicarea umărului stîng; 2 — aceeași mișcare cu umărul drept; 3—8 — aceleași mișcări. 1—4 — îndoirea mare a genunchilor și circumducția capului spre stînga; 5—8 — aceleași mișcări în sens opus. Relaxarea de voie a picioarelor. Se repetă 4 ×8 timpi.

Exercițiul 3. Ghemuit cu brațele îndoite la piept, cu pumnii strînși: 1 — trecere în stînd energic, cu îndoirea trunchiului la stînga o dată cu ducerea brațelor sus și deschiderea pumnilor cu degetele depărtate și încordate; 2 — revenire; 3—8 — aceleași mișcări se repetă alternativ spre stînga și spre dreapta, reluate cu duble arcuiri în sensul mișcării. Se repetă 4 ×8 timpi.

Fig. 47

Exercițiul 4. Culcat dorsal cu piciorul stîng îndoit înainte, cu vîrful sprijinit pe sol sau în aer: 1—4 — ridicarea lentă a trunchiului și cuprinderea genunchiului îndoit cu brațele, spatele rotunjit, fruntea pe genunchi; 5—8 — revenire lentă, vertebră după vertebră, cu brațele întinse sus. Se repetă 4×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 5. Sprijin pe genunchi (palmele pe sol) cu trunchiul sub orizontală, fruntea sprijinită pe sol: 1—4 — menținerea poziției; 5—8 — redresarea trunchiului cu ușoară extensie și răsucire spre stînga și atingerea călcîiului drept cu mîna stîngă, cu arcuire pe fiecare timp, simultan cu împingerea bazinului înainte. O variantă mai ușoară a exercițiului este ducerea mîinii stîngi lîngă glezna stîngă, sprijinită pe sol fără extensie. Se repetă 4×8 timpi alternativ. Mișcarea de răsucire a trunchiului dacă se execută în contracție statică (izometrică) fără arcuiri este mai dificilă (foto 6).

Exercițiul 6. Culcat facial cu palmele sprijinite pe sol, coatele îndoite: 1—6 — extensia lentă a trunchiului; 7—8 — împingere în palme și întoarcere de 180° la stînga în așezat, cu picioarele întinse. 1—6 — aplecarea lentă a trunchiului înainte, cu spatele drept, mîinile alunecînd pe picioare cu apucarea întîi a genunchilor, apoi a gambelor, gleznelor, cine poate apucă vîrfurile picioarelor care sînt în flexie dorsală, ridicîndu-le ușor cu tracțiuni

în sus, menținînd genunchii bine întinși, în final cu rotunjirea spatelui; 7—8 — întoarcere de 180° la dreapta și revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6 ×8 timpi, alternativ (fig. 48).

Exercițiul 7. Stînd depărtat, cu trunchiul îndoit, apucat cu mîinile de glezne: 1—4 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp, menținînd

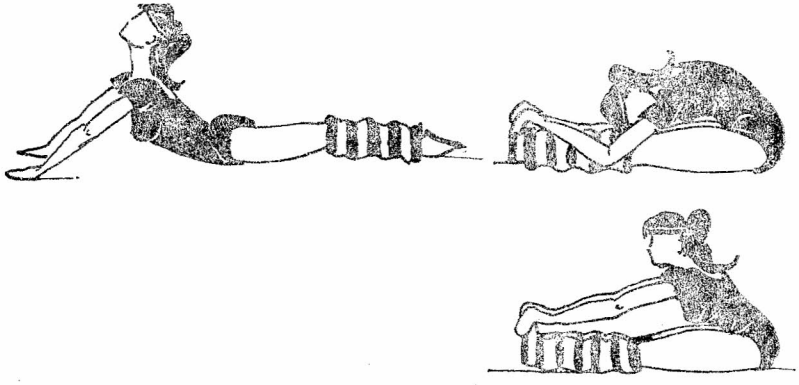


Fig. 48

priza mîinilor la glezne cu coatele îndoite, cu ducerea capului mult între picioare, genunchii întinși; 5—8 — circumducția trunchiului lent de la stînga la dreapta, cu brațele sus, degetele încleștate. Se repetă 4 ×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 8. Stînd pe vîrfuri cu brațele lateral dreapta, genunchii ușor îndoiți și orientați 45° spre stînga: 1—2 — săritură ca mingea razantă cu solul spre stînga, trunchiul îndoit lateral de aceeași parte cu balansarea brațelor lateral stînga; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare balansînd brațele pe jos. 1—8 — se execută și în partea cealaltă. Se repetă 4 ×8 timpi, alternativ, cu inspirație în faza de zbor și expirație la aterizare. După relaxare de voie și respirație amplă, exercițiul se reia efectuînd săritura de două ori mai repede (pe fiecare timp).

În încheiere alergare pe loc sau cu deplasare, cu respirație în fața geamului deschis. Automasaj pe segmentele și regiunile musculare mai solicitate.

Programul nr. 2

— Alergare obișnuită, alergare cu pas fandat alternată cu mers fandat, cu balansarea brațelor sus cu două arcuiri.

— Stînd cu mîinile pe șolduri: 1—2 — pas schimbat înainte cu

piciorul sting; 3—4 — același pas cu dreptul; 5—8 — se execută în continuare, alternativ, trunchiul și capul se apleacă lateral de partea piciorului care se află înainte.

— Variație de pași: 8 pași de alergare alternați cu 4 pași schimbați, de preferință se execută cu deplasare înainte sau în arc de cerc, iar în lipsă de spațiu se pot efectua pe loc.

Exercițiul 1. Stînd pe genunchiul sting, dreptul îndoit înainte cu talpa sprijinită pe sol, brațele pe lîngă corp: 1 — ducerea umerilor înainte o dată cu rotunjirea spatelui și a brațelor ușor înainte capul aplecat înainte; 2 — tragerea umerilor înapoi o dată cu redresarea trunchiului, îndeosebi la nivelul treimii superioare a trunchiului, capul aplecat înapoi (curbura lombară nu se angajează, deoarece aceasta se poate accentua); 3—8 — se execută în continuare aceleași mișcări, cu ridicare treptată în stînd 1—8 — în același mod revenire în poziția inițială, dar pe piciorul drept. Același exercițiu se poate executa cu arcuire și cu răsuciri alternative de trunchi. Se repetă 4—6 ×8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd cu brațele înainte, degetele încleștate: 1 — îndoirea trunchiului lateral dreapta o dată cu ridicarea piciorului sting lateral îndoit la unghi obtuz; 2 — revenire; 3—4 — aceleași mișcări în continuare; 5—8 — aceleași mișcări în sens opus. Treptat mișcarea se amplifică, se execută cu arcuire și în final cu ducerea brațelor sus cu degetele încleștate o dată cu ridicarea piciorului. Se repetă 4—6 ×8 timpi (fig. 49).

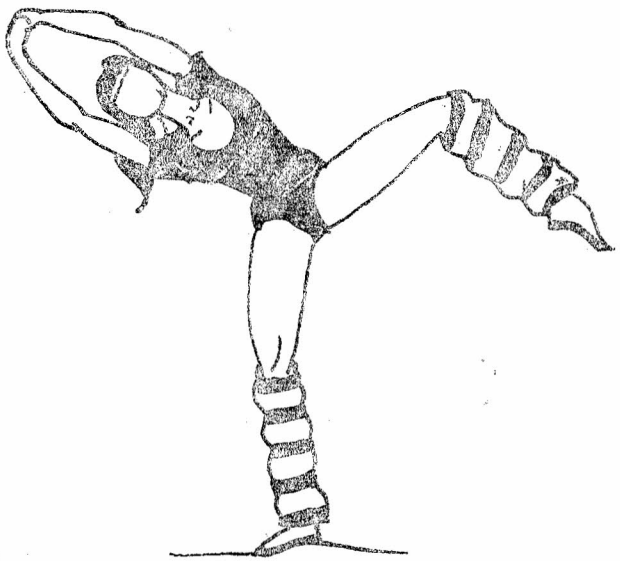


Fig. 49

Exercițiul 3. Sprijinit ghemuit (cu mîinile pe sol) cu spatele rotunjit: 1—4 — întinderea lentă a genunchilor fără desprinderea palmelor de pe sol, spatele drept cu capul sus (doar la nevoie se desprind palmele, pentru a nu întinde forțat tendoanele posterioare ale membrelor inferioare); 5—8 — revenire. 1—8 — același exercițiu în 2 timpi fiecare mișcare, apoi pe un singur timp, cu pauze la nevoie. Se repetă 3—4 ×8 timpi.

Exercițiul 4. Stînd pe genunchiul drept, stîngul sprijniit lateral pe sol, cu brațele îndoite, palmele la ceafă; 1—3 — ducerea coatelor înainte încercînd atingerea lor; 4 — tragerea coatelor înapoi cu trunchiul ușor extins; 5—6 — îndoirea lentă a trunchiului lateral dreapta; 7—8 — revenirea trunchiului tot în ritm lent. Se repetă 4—6 ×8 timpi.

Exercițiul 5. Culcat dorsal, cu brațele și picioarele ridicate la, verticală; 1—4 — lent, încrucișarea brațelor la piept încordate, cuprinzînd umerii, concomitent cu îndoirea genunchilor depărtați în afară, gambele suprapuse; 5—8 — revenirea în poziția inițială se execută tot în ritm lent. 1—8 — se alternează cu executarea exercițiului în 2 timpi, apoi pe fiecare timp, cu autocontrol, brațele și picioarele bine întinse și paralele. Se execută 3—4 ×8 timpi.

Exercițiul 6. Stînd depărtat: 1—4 — lent, răsucirea trunchiului la dreapta, cu trecerea greutății pe piciorul drept, o dată cu sprijinirea piciorului stîng pe vîrf, cu balansarea brațului drept ușor îndoit la spate, stîngul în față, privirea peste umărul drept; 5—8 — aceleași mișcări la stînga, trecînd greutatea pe piciorul stîng. 1—8 — aceleași mișcări se efectuează în 2 timpi. Se repetă 4 ×8 timpi (fig. 50).

Exercițiul 7. Sprijin culcat dorsal pe vîrfuri și palme, bazinul sus, trunchiul extins: 1—4 — menținerea corectă a poziției inițiale; 5—8 — trecere în culcat cu brațele sprijinite pe sol lîngă corp și balansarea picioarelor peste cap cu vîrfurile în flexie dorsală, întinderi controlate, lente, ale tendoanelor posterioare, cu tendința de a duce călcîiele pe sol. 1—8 — aceleași mișcări se execută în 2 timpi.

Exercițiul 8. Stînd cu brațele înainte: 1—2 — două sărituri ca mingea cu forfecarea picioarelor înainte o dată cu îndoirea alternativă a brațelor, cu palmele în flexie dorsală; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă 4—8 ×8 timpi, cu pauze la nevoie pentru relaxare și respirație. Ritmicitatea respirației

Fig. 50

trebuie urmărită pe parcursul exercițiilor și îndeosebi la săritură și alergare. Alergare cu balansarea brațelor sagital și automasaj în final.

Programul nr. 3

— Alergare obișnuită, alergare pe loc sau cu deplasare, cu coatele îndoite lateral, cu ridicarea și coborîrea lor în 4 timpi.
— Mers pe vîrfuri cu mîinile la ceafă, mers arcuit pe vîrfuri, pas cu arcuire mică elastică din ambii genunchi, la fiecare pas se revine pe vîrfuri, brațele se balansează pe lîngă corp.
— Variație de pași: 8 pași pe vîrfuri, 8 pași arcuiți apoi cîte 4 pași, cîte 2 pași, alternativ pe vîrfuri și arcuiți.

Exercițiul 1. Stînd depărtat cu genunchii ușor îndoiți: de voie, rotări mici de brațe din umăr, cu brațele lateral, oblic-jos, lateral, oblic-sus; aceleași rotări medii, cu arcuiri din genunchi la fiecare rotare; rotări ample de brațe în plan frontal, cu încrucișarea lor pe jos și depărtare sus. Rotările se execută cîte 4—8 în ambele sensuri. Se repetă de mai multe ori. Se efectuează automasaj, netezire sau fricțiuni, la apariția durerilor musculare ușoare (fig. 51).

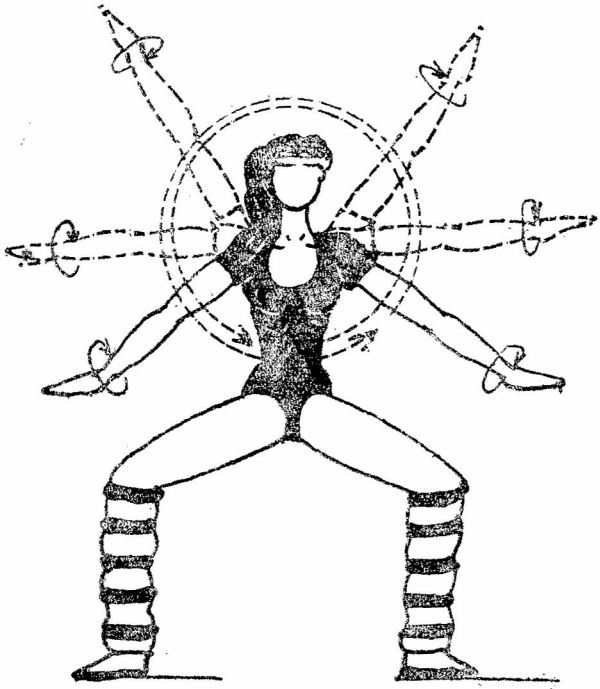


Fig. 51

Exercițiul 2. Sprijin pe genunchi (cu palmele pe sol): 1—2 — balansarea piciorului stîng lateral cu arcuire; 3—4 — balansarea aceluiași picior înapoi cu arcuire; 5—8 — aceleași mișcări se repetă 4—8 ×8 timpi, alternativ. 1—8 — același exercițiu efectuînd fiecare balans pe un timp. După o scurtă pauză exercițiul se poate executa cu bazinul sus și în ritm lent.

Exercițiul 3. Așezat cu picioarele îndoite sprijinite talpă în talpă, genunchii orientați în afară apucat cu mîinile de vîrfuri, trunchiul aplecat înainte, fruntea cît mai aproape de vîrfurile picioarelor: de voie, trecere în culcat dorsal și depărtarea picioarelor cu ducerea lor peste cap cu menținerea prizei de vîrfuri, tălpile în flexie dorsală și revenire în poziția inițială. După cîteva execuții se amplifică depărtarea picioarelor peste cap cu cîteva arcuiri din șold, apoi revenire cu cîteva arcuiri de trunchi înainte. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul 4. Așezat pe coapsa stîngă, cu piciorul îndoit, dreptul întins lateral: 1—6 — îndoirea trunchiului lateral dreapta și apucarea vîrfului piciorului drept (cu laba în flexie dorsală),

brațul stîng deasupra capului apucă articulația pumnului drept și arcuiri laterale de trunchi pe fiecare timp, capul ușor pe spate; 7—8 — trecere în sprijin pe antebrațul stîng simultan cu tracțiunea piciorului drept lateral. 1—6 — arcuiri din șold tracționînd piciorul drept pe fiecare timp cu priza descrisă mai sus; 7—8 — revenire. Se repetă de 4—6×8 timpi pe fiecare parte (fig. 52).

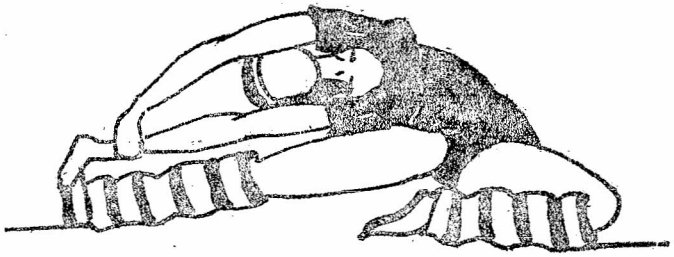


Fig. 52

Exercițiul 5. Culcat facial cu palmele sprijinite pe sol, coatele îndoite: 1—2 — răsucirea trunchiului la stînga cu ducerea brațului stîng lateral; 3—4 — revenire; 5—6 — îndoirea genunchilor la piept, menținînd răsucirea trunchiului; 7—8 — revenire. Ritmul de execuție este lent 2×8 timpi, apoi în tempou accelerat 2×8 timpi. Aceleași mișcări se execută și în partea opusă.

Exercițiul 6. Culcat dorsal cu genunchii îndoiți, brațele pe lîngă corp: 1—4 — ridicarea bazinului lent; 5—8 — revenire. 1—8 — aceleași mișcări cu ridicarea și coborîrea alternativă a picioarelor. Se repetă 2—4×8 timpi în ritm lent; același număr de timpi în ritm vioi, executînd fiecare mișcare pe 2 timpi, apoi pe fiecare timp.

Exercițiul 7. Stînd depărtat cu tălpile paralele, vîrfurile orientate înainte: 1—2 îndoirea trunchiului cu ducerea brațului drept la vîrful piciorului stîng, cu arcuire; 3—4 — aceeași mișcare se execută în partea cealaltă; 5—8 — se execută în continuare, alternativ. 1—8 — revenirea lentă a trunchiului cu extensie la nivelul treimii superioare a trunchiului, cu mîinile la ceafă. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 8. Stînd: 1 — ghemuire prin săritură pe ambele vîrfuri, cu mîinile sprijinite pe genunchi; 2 — revenire cu săritură ca mingea pe piciorul stîng și ridicarea piciorului drept întins înainte o dată cu ducerea brațelor lateral; 3—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă 2—4×8 timpi, alternativ. Alergare obișnuită și cu rotări de brațe în plan frontal. Mers cu ducerea brațelor prin lateral sus, cu inspirație și coborîrea lor prin lateral

jos, cu expirație. Relaxare cu scuturarea picioarelor, cu sărituri mici de pe un picior pe celălalt. De voie, aplecări, răsuciri și circumducții de cap și automasaj.

Programul nr. 4

— Alergare obișnuită, alergare cu brațele în diverse poziții: la ceafă, la spate, încrucișate în față ca la dansurile rusești.
Variație de pași: stînd cu mîinile pe șolduri: de voie, pas schimbat din săritură lateral dreapta, cu încrucișarea piciorului stîng și depărtarea brațelor lateral, pasul de la „kazaciok"; același pas în sens opus cu revenirea mîinilor pe șolduri. Se execută ritmat, cu acompaniament muzical adecvat, care poate fi folosit și pentru exercițiile următoare.
— Mers obișnuit cu respirație amplă, oprire de voie și rotări de cap în ambele sensuri. Automasajul mușchilor trapezi.

Exercițiul 1. Stînd: 1 — ducerea brațelor prin lateral sus cu încrucișare și ridicare pe vîrfuri; 2 — coborîrea lor prin lateral cu încrucișare la spate; 3—8 — aceleași mișcări în continuare, alternativ. 1—8 — se repetă aceleași mișcări din stînd cu genunchii ușor îndoiți. 1—8 — aceleași mișcări din ghemuit. Se repetă 3—6 ×8 timpi. Exercițiul se poate efectua și cu arcuiri sau fără, dar în ritm lent.

Exercițiul 2. Stînd depărtat, cu vîrfurile orientate înainte, brațul drept îndoit la ceafă, cu cotul orientat în sus, celălalt braț pe lîngă corp: 1—4 — îndoirea trunchiului lateral stînga, palma alunecînd pe aceeași parte a coapsei (cine poate, pune palma pe sol); 5—8 — revenire lentă, cu îndoirea brațului stîng și întinderea brațului drept. Se repetă 4—6 ×8 timpi, alternativ (fig. 53).

Exercițiul 3. Culcat dorsal cu mîinile la ceafă: 1—2 — trecere în așezat pe coapsa stîngă cu genunchii îndoiți (pentru ușurarea acestui exercițiu de abdomen începătorii duc brațele energic înainte și cînd ajung în așezat pe coapsă reiau poziția cu mîinile la ceafă); 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă după posibilități 2—4 ×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 4. Fandat înainte pe piciorul stîng, cu sprijinirea palmelor pe sol cu vîrfurile orientate înainte: 1—6 — arcuiri din șold pe fiecare timp, cu trunchiul extins; 7—8 — ridicarea bazinului prin întinderea genunchiului, trunchiul îndoit înainte, fără desprinderea mîinilor de pe sol o dată cu ridicarea vîrfului piciorului din față și controlarea genunchilor să fie bine întinși. 1—6 — arcuiri succesive ale bazinului înapoi, vîrfurile se mențin orientate înainte; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4 ×8

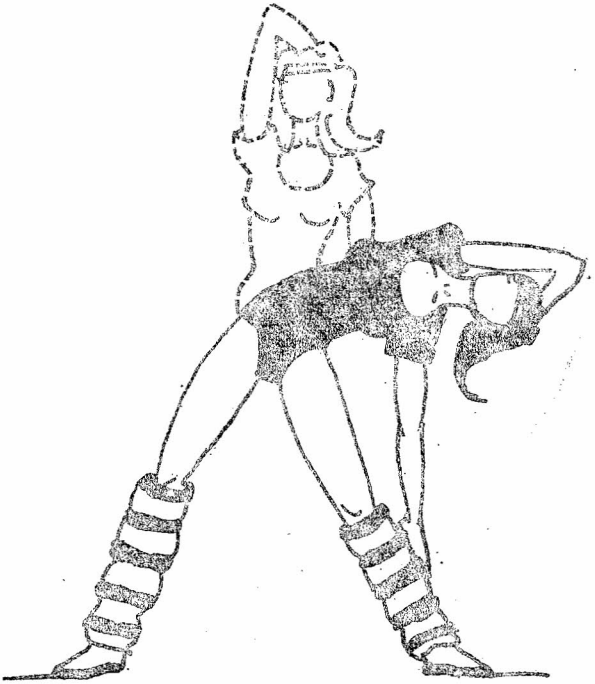


Fig. 53

timpi, alternativ. Acelaşi exerciţiu se poate executa cu 3 sau 4 arcuire în 4 sau 2 timpi — fiecare mişcare.

Exerciţiul 5. Culcat costal dreapta cu braţul drept sub cap, stîngul îndoit şi sprijinit înainte pe sol, vîrfurile picioarelor în flexie dorsală: 1 — ridicarea piciorului stîng lateral; 2 — revenire; 3—8 — aceleaşi mişcări se repetă 2×8 timpi. 1—6 — în finalul exerciţiului mîinile se apropie cu sprijinirea lor lateral dreapta, bazinul se ridică lateral, piciorul stîng încrucişează dreptul în fandare înainte cu sprijin pe vîrf, poziţie care se menţine; 7—8 — revenire. Se execută 2—4×8 timpi pe fiecare parte (fig. 54).

Exerciţiul 6. Sprijin depărtat pe genunchi („pisica pe sub gard"): 1—4 — coborîrea trunchiului înainte cu pieptul aproape de sol prin îndoirea braţelor (palmele nu se deplasează de pe loc), apoi extensia trunchiului cu întinderea coatelor în final; 5—8 — revenire cu accentuarea mişcărilor în sens invers, cu apropierea pieptului de sol, ridicînd mai întîi şezuta, iar în finalul mişcării spatele se rotunjeşte ca la „pisică". Se repetă 2—4×8 timpi.

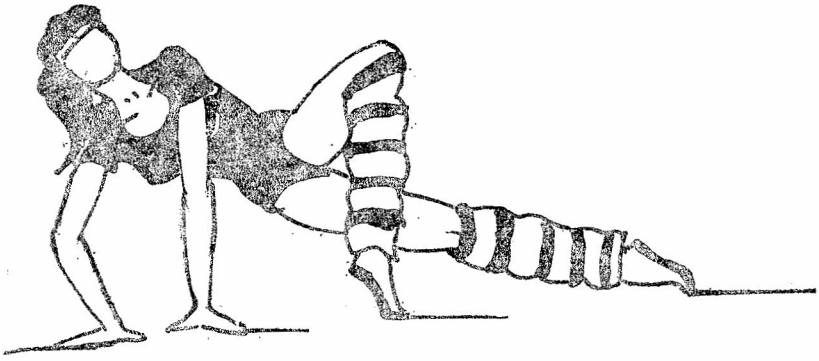


Fig. 54

Exercițiul 7. Ghemuit cu genunchii depărtați, picioarele pe vîrfuri: de voie, trecere în culcat dorsal cu ducerea picioarelor peste cap întinse, brațele pe lîngă corp și revenire în poziția inițială. Exercițiul poate fi ușurat dacă ridicarea se face cu încrucișarea picioarelor în momentul trecerii prin așezat o dată cu ducerea energică a brațelor înainte.

Exercițiul 8. Stînd cu mîinile pe șolduri: 1 — impuls pe vîrfuri și săritură ca mingea cu ridicarea piciorului stîng îndoit, cu genunchiul orientat lateral, și aterizare pe ambele picioare; 2—8 — aceleași mișcări. 1—8 — aceleași mișcări cu îndoirea piciorului celălalt. Se repetă 6—8×8 timpi, cu pauze la nevoie. Culcat dorsal cu picioarele și brațele ridicate la verticală: de voie, scuturări relaxante, vibratorii. Alergare obișnuită și alergare cu încrucișarea brațelor înainte și ducerea lor lateral cu arcuire la 4 pași. Mers cu respirație, automasaj.

Programul nr. 5

— Alergare obișnuită, alergare cu coatele ridicate și rotarea lor în plan sagital, înainte și înapoi, cu repetarea lor pînă la încălzirea centurii scapulohumerale.

— Mers pe vîrfuri cu pas încrucișat, cu răsucirea bazinului alternativ spre piciorul din spate (de bază). Piciorul care este înainte poate executa pasul mai elegant și grațios prin îndoirea lui la passé, cu genunchiul răsucit spre piciorul de bază, brațele lateral, trunchiul răsucit ușor în partea opusă piciorului ridicat la passé, care execută pasul.

Exercițiul 1. Stînd depărtat: 1—2 îndoirea brațelor cu coatele orientate înainte, cu pumnii strînși la nivelul umerilor, cu îndoirea

ușoară a genunchilor, poziția similară celei de la așezat pe scaun; 3—4 — aplecarea trunchiului la orizontală, cu întinderea genunchilor și balansarea brațelor oblic, înapoi-sus cu deschiderea pumnilor, degetele depărtate și încordate; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 3×8 timpi. De voie, se execută circumducții de cap lente, apoi se reia exercițiul inversat astfel: 1—2 — aplecarea trunchiului se execută cu genunchii îndoiți și cu coatele îndoite mult înapoi, mîinile pe șolduri cu pumnii strînși: 3—4 — revenirea trunchiului cu balansarea brațelor sus, cu degetele depărtate și genunchii întinși; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 4—8×8 timpi. Exercițiul se îngreuiază prin executarea lentă și cu încordarea intensă a întregului corp (fig. 55).

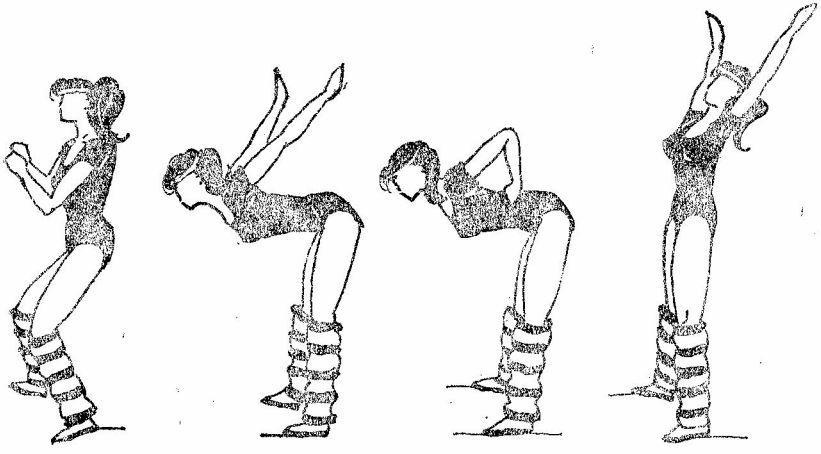


Fig. 55

Exercițiul 2. Stînd depărtat cu brațele lateral, coatele îndoite la 90°, antebrațele pe verticală: 1—4 — circumducția bazinului în „spirală" o dată cu îndoirea genunchilor, picioarele pe toată talpa pe sol; 5—8 — revenire cu aceeași mișcare în sens opus, cu coborîrea antebrațelor, păstrînd același unghi de 90° la coate. Se repetă 4×8 timpi. Mișcarea se poate executa cu accent pe bazin și sporește în eficacitate și complexitate cînd se imprimă mișcarea ondulatorie, tot în spirală, și trunchiului.

Exercițiul 3. Așezat pe coapsa stîngă cu sprijin pe antebrațul stîng, brațul drept lateral, piciorul drept ridicat lateral: 1—6 — menținerea poziției inițiale cu arcuiri din șoldul drept pe fiecare timp; 7—8 — trecere în stînd pe genunchiul stîng, cu ducerea piciorului drept îndoit lateral dreapta cu fandare amplă lateral

pe piciorul drept, cu ducerea mîinii drepte la ceafă, mîna stîngă la spate, trunchiul extins și ușor răsucit la stînga. 1—6 — arcuiri lateral dreapta din șold și accentuarea îndoirii trunchiului la stînga; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi, pe fiecare parte. (foto 7).

Exercițiul 4. Așezat cu brațele sus, degetele încleștate, vîrfurile fixate sub mobilă: 1—2 — culcat dorsal; 3—4 — revenire; 5—8 — răsucirea alternativă a umerilor și ușor a trunchiului. Se repetă 2—3×8 timpi. Exercițiul crește în dificultate dacă se execută în ritm lent și foarte lent atît ridicarea, cît și coborîrea trunchiului.

Exercițiul 5. Culcat facial cu brațele îndoite, mîinile sub frunte, vîrfurile picioarelor sprijinite sub fotoliu: 1—2 — extensia trunchiului cu mîinile pe șolduri; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări. Exercițiul se reia în 4 timpi, ca și revenirea. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 6. Stînd depărtat cu piciorul stîng înainte pe vîrf, mîinile sprijinite pe coapse, cu coatele ușor îndoite; 1—2 — ducerea bazinului înainte cu bărbia în piept; 3—4 — tragerea bazinului înapoi, cu capul ușor aplecat pe spate; 5—8 — aceleași mișcări. 1—4 — răsucirea trunchiului la stînga cu ducerea brațului stîng jos, cu tendința de a atinge călcîiul de aceeași parte, brațul drept înainte sus spre verticală, genunchii îndoiți; 5—8 — revenire în poziția inițială cu corpul încordat. 2×8 — aceleași mișcări se execută și în partea cealaltă.

Exercițiul 7. Stînd depărtat cu vîrfurile orientate în afară, cu trunchiul aplecat înainte: de voie, circumducția trunchiului cu oprire cîte 2—4 timpi în fiecare poziție și anume: semirotarea spre stînga în fandare adîncă pe piciorul drept, stîngul lateral sprijinit pe călcîi, brațele sus, întinderea genunchilor cu extensia trunchiului, brațele sus; continuarea circumducției spre dreapta cu fandare în partea opusă și revenire. Se repetă alternativ de 4—6 ori lent, autocontrolat. În final se face automasaj pe regiunea lombară.

Exercițiul 8. Stînd depărtat cu genunchii ușor îndoiți, brațele îndoite cu palmele apropiate (ca după bătaia din palme), trunchiul drept: 1—2 — săritură de pe ambele picioare lateral stînga, ușor razant, pe talpa piciorului stîng, cu îndoirea ușoară a genunchiului, piciorul drept ridicat și îndoit, cu genunchiul răsucit spre stînga, trunchiul îndoit spre stînga concomitent cu îndoirea și întinderea brațelor lateral spre dreapta-sus, palmele în flexie dorsală; 3—4 — revenire cu două bătăi din palme; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 în partea opusă. Se poate executa

și pe fiecare timp cîte o mișcare, cu o singură bătaie din palme. Se repetă 2—6 ×8 timpi, ultimii 2 ×8 timpi executîndu-i în viteză (pe un timp fiecare mișcare). Respirație de voie, cu mîinile la ceafă la inspirație și aplecarea trunchiului cu expirație și relaxarea liberă a brațelor și picioarelor.

— Alergare obișnuită cu rspirație bine ritmată, alergare cu îndoirea brațelor cu pumnii strînși pe 4 pași de alergare și ducerea brațelor în diverse direcții: sus, jos, lateral, lateral-sus, lateral-jos etc. pe următorii 4 pași de alergare.

Relaxare de voie, din culcat dorsal cu picioarele depărtate și îndoite, scuturarea vibratorie a musculaturii picioarelor și a brațelor, cu palmele sprijinite pe genunchi. În final automasaj.

Programul nr. 6

— Alergare obișnuită, alergare cu genunchii la piept, cu călciiele la șezută, mers obișnuit și sărituri ușoare cu scuturarea picioarelor.
— *Variație de pași:* 2 pași de galop lateral dreapta, cu îndoirea brațelor cu pumnii strînși și întinderea brațelor lateral-sus, cu deschiderea pumnilor, trunchiul ușor extins, cu întoarcere de 180° la dreapta. Aceleași mișcări se execută și în partea opusă. Se poate executa și pe loc, dar mai amplă și eficientă este cu deplasare.

Exercițiul 1. Stînd depărtat „box": 1—8 — pe fiecare timp îndoirea și întinderea alternativă a brațelor, imitînd mișcarea de la lovitura directă din „box". 1—8 — aceleași mișcări cu trunchiul aplecat înainte la orizontală. 1—8 — aceleași mișcări cu trunchiul îndoit înainte, executînd mișcările brațelor în jos. Revenirea se face identic cu oprire în pozițiile care urmează succesiv la întoarcere. În final se poate executa și ușoară estensie a trunchiului, cu mișcarea de „box" cu brațele sus. Se repetă în total 5 ×8 timpi. Același exercițiu se poate executa și cu mișcarea de îndoire și întindere simultană a brațelor.

Exercițiul 2. Ghemuit cu genunchii depărtați, orientați în lateral, cu brațele apropiate, palmele în flexie dorsală sprijinite pe sol, spatele ușor rotunjit: 1—8 — arcuiri din șold pe fiecare timp. 1—2 — ridicare în stînd cu ducerea piciorului stîng lateral, cu palmele tot în flexie dorsală și coborîrea piciorului stîng; 3—8 — aceeași mișcare ca la ultimii 2 timpi, alternativ. Se repetă 4 ×8 timpi și mai mult după posibilitățile și antrenamentul executantei sau executantului (fig. 56).

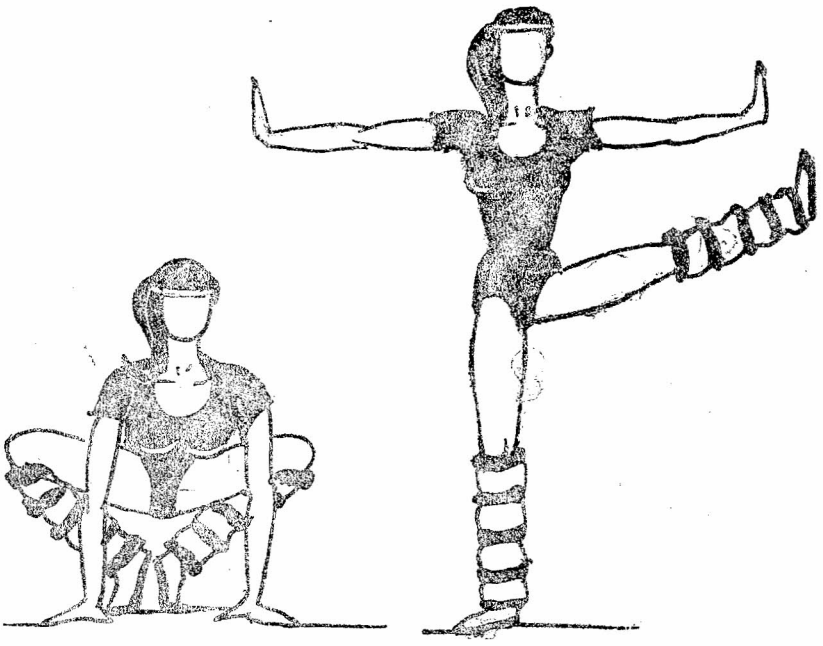


Fig. 56

Exercițiul 3. Stînd depărtat cu mîinile sprijinite pe genunchi: 1—8 — ridicarea alternativă a călcîielor cu coborîrea lor tot alternativă accentuat pe sol, fără mișcarea șoldurilor, pe fiecare timp. 1—8 — aceleași mișcări cu împingerea șoldurilor lateral de partea piciorului sprijinit pe vîrf (cu călcîiul ridicat). 1—8 — menținerea poziției cu călcîiul stîng ridicat și răsucirea trunchiului spre stînga și revenire. 1—8 — aceeași mișcare de trunchi în partea cealaltă. Se repetă 6 ×8 timpi. Prima parte a mișcării se poate executa și în tempou accelerat pentru dezvoltarea coordonării și a vitezei de reacție (fig. 57).

Exercițiul 4. Joc de glezne: de voie, se execută din stînd, cu autocontrol, trunchiul ușor aplecat înainte, cu rularea alternativă a picioarelor de la vîrf spre călcîi, cu îndoirea alternativă a genunchilor, piciorul care se află în sprijin pe talpă trebuie să fie la acest exercițiu foarte bine întins. Joc de glezne din sprijin stînd, cu trunchiul îndoit și palmele sprijinite pe sol (atenția la încălzirea specială cu balansări din șold), trunchiul cît mai aproape de coapse. Cei care nu ajung cu palmele pe sol pot pune mîinile pe un sprijin mai înalt (taburet, cîteva cărți suprapuse etc.). Joc de glezne din

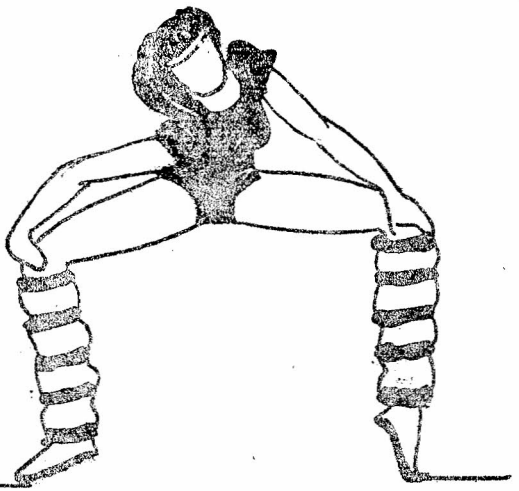


Fig. 57

culcat dorsal, cu brațele sprijinite lîngă corp, apăsînd bine în sol, picioarele peste cap cu vîrfurile în flexie dorsală. Cine nu poate executa jocul de glezne poate să fixeze simultan labele cu vîrfurile în flexie dorsală sprijinite pe sol, cu tendința de a apăsa călcîiele pe sol. Începătorii care nu pot ajunge cu vîrfurile pe sol pot executa mișcări în aer, cît mai aproape de sol, pînă vor progresa. Se repetă de 2—3 ori exercițiul integral, în cele 3 poziții, cîte 2 ×8 timpi.

Exercițiul 5. Așezat pe coapsa stîngă, cu piciorul îndoit pe sol, dreptul ridicat îndoit și încrucișat peste stîngul, cu vîrful sprijinit pe sol, trunchiul ușor răsucit spre dreapta: 1—4 — revenirea trunchiului cu depărtarea picioarelor lateral, cu labele în flexie dorsală, cu arcuire pe fiecare timp; 5 — trecere în poziția inițială în partea opusă; 6—8 — ridicarea bazinului, cu sprijin pe palme și pe vîrful piciorului stîng, cu arcuirea înainte a bazinului pe fiecare timp. Se repetă 4 ×8 timpi. Reluarea exercițiului: 1—2 — trecere directă de pe o coapsă pe cealaltă, cu depărtarea picioarelor; 3—8 — aceeași în continuare. Se repetă încă 2—4 ×8 timpi.

Exercițiul 6. Culcat facial cu tălpile fixate sub mobilă, brațele îndoite cu mîinile sub bărbie: 1—4 — sprijinirea palmelor lateral, cu coatele îndoite și întinderea coatelor o dată cu îndoirea piciorului stîng lateral; 5—6 — extensia trunchiului și aplecarea capului înapoi (pe spate) cu menținerea extensiei trunchiului în continuare, cu încleștarea mîinilor la spate, fără sprijinirea lor pe șezută. Exercițiul este ușurat dacă ambele tălpi se sprijină sub

mobilă, în special pentru executanții care întîmpină dificultăți la executarea corectă; 7—8 — revenire și relaxare. Se execută 4×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 7. Culcat dorsal: de voie, forfecarea în plan frontal a brațelor înainte-jos și a picioarelor oblic-jos la 45° simultan; aceleași mișcări la 90° (pe verticală), apoi ducerea picioarelor peste cap cu aceleași mișcări. Brațele se pot forfeca sus (în prelungirea corpului), sau mai simplu brațele rămîn sprijinite pe sol lîngă corp pentru a ajuta la ridicarea bazinului și efectuarea mișcării de forfecare a picioarelor peste cap. Numărul repetărilor diferă în funcție de antrenamentul și rezistența fiecăruia.

Exercițiul 8. Sprijin ghemuit pe piciorul sting dreptul întins înapoi, trunchiul ușor extins: 1—8 — prin săritură schimbarea poziției picioarelor cu ușoară ridicare a bazinului înapoi-sus. Se repetă 2×8 timpi. Respirație și relaxare de voie. Exercițiul se reia cu îndoirea și întinderea picioarelor simultan prin săritură. Din culcat dorsal cu picioarele ridicate la verticală; automasaj pe gambe și coapse, efleuraj (netezire) numai de la gleznă spre șold. Alergare obișnuită cu respirație bine coordonată cu alergarea, relaxare de voie.

Programul nr. 7

— Alergare obișnuită, alergare cu mîinile pe șolduri cu pași încrucișați înainte și cu răsucirea trunchiului în partea opusă efectuării pasului dacă se face pas încrucișat cu dreptul, trunchiul se răsucește spre stînga o dată cu ridicarea piciorului sting la spate mult îndoit.

— *Variație de pași:* de voie, stînd cu mîinile pe șolduri, 4 pași de galop la stînga balansarea piciorului drept înainte și revenire tot prin săritură (gen „french-cancan"). Se execută alternativ de 6—8 ori. După mai multe repetări poate participa și trunchiul prin îndoirea laterală spre direcția galopului și apoi piciorul prin ridicarea lui lateral. De voie, aplecări, răsuciri și circumducții de cap.

Exercițiul 1. Stînd pe genunchiul drept, piciorul sting întins înainte cu trunchiul aplecat înainte, brațele îndoite cu mîinile la umeri, coatele orientate lateral: 1—8 — rotarea brațelor simultan înapoi, în plan sagital (din umeri cu coatele îndoite), cu revenirea trunchiului. 1—8 — ridicare în stînd pe piciorul drept, stîngul înainte sprijinit cu vîrful pe sol, continuînd mișcarea brațelor în același sens. Se execută 2×8 timpi cu revenire în același mod, dar cu rotarea brațelor în sens invers, apoi se schimbă poziția

inițială. Exercițiul se poate amplifica, executînd rotarea brațelor întinse pe tot parcursul exercițiului sau numai în poziția stînd. Se repetă 4 x 8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd pe piciorul drept, stîngul ridicat îndoit înainte, brațele înainte-jos, cu degetele încleștate susțin piciorul stîng: 1 — ridicarea piciorului întins peste orizontală; 2 — revenire; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. 1—8 — se schimbă poziția inițială efectuînd aceleași mișcări cu piciorul drept.

Exercițiul 3. Sprijinit ghemuit pe piciorul drept, cu genunchiul orientat lateral, piciorul stîng lateral sprijinit pe sol, cu laba în flexie dorsală: 1—2 — balansarea în arc a piciorului stîng înainte prin alunecarea călcîiului pe sol și revenire; aceeași cu piciorul ridicat lateral; 5—6 — balansarea în arc a aceluiași picior înapoi, cu vîrful în flexie dorsală, sprijinit pe sol; 7—8 — revenire. 1—6 — ridicare în fandat înainte pe piciorul drept, trunchiul extins, capul aplecat înapoi, brațele înapoi cu degetele încleștate; 7—8 — revenire în poziția inițială pentru a relua exercițiul cu piciorul celălalt. Se repetă 4 x 8 timpi, iar executanții cu pregătire fizică bună 8 x 8 timpi (fig. 58).

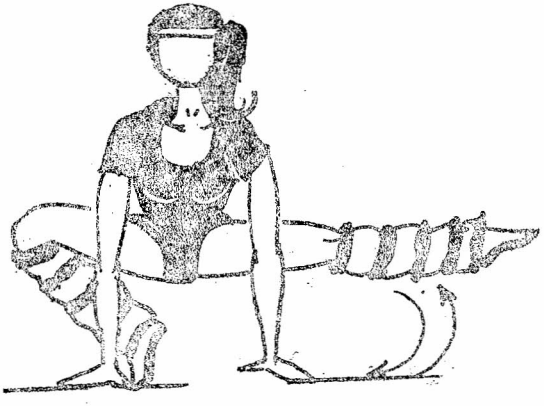


Fig. 58

Exercițiul 4. Așezat cu genunchii îndoiți, palmele sprijinite înapoi pe sol: 1—2 — întinderea și îndoirea genunchilor; 3—4 — aceleași mișcări; 5—6 — ridicarea palmelor și întoarcere de 90° în așezat pe coapsa stîngă cu genunchii îndoiți cu sprijinirea mîinilor înainte, întinderea genunchilor și a coatelor, cu trunchiul extins și îndoit lateral dreapta; 7—8 — îndoirea și întinderea genunchilor. Se repetă 4 x 8 timpi în tempou moderat, iar în tempou lent crește

dificultatea în cazul în care se încordează bine întregul corp (fig. 59).
Exercițiul 5. Sprijin stînd depărtat cu vîrfurile orientate înainte și paralele (cu trunchiul îndoit înainte și palmele sprijinite pe sol): 1—8 — împingerea ritmică a bazinului lateral, păstrînd genunchii bine întinși. 1—8 — gradat îndoirea genunchilor, con-

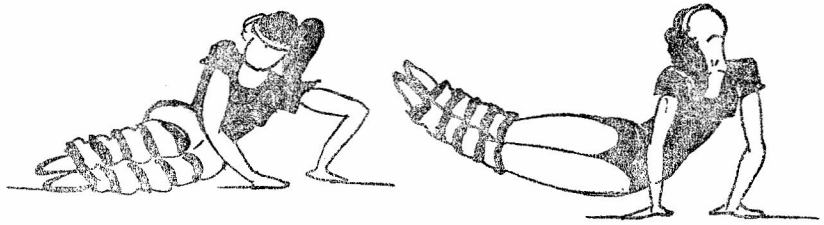


Fig. 59

tinuînd cu deplasarea bazinului mai amplu. 1—4 — fandare laterală stînga, cu arcuire pe fiecare timp, celălalt picior bine întins, menținînd vîrful înainte în flexie dorsală; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi, apoi fandare laterală, alternativ, cu și fără arcuire. După relaxarea și masarea mușchilor trapezi de la baza gîtului se execute circumducții lente ale capului, apoi se reia exercițiul integral.
Exercițiul 6. Culcat dorsal, cu brațele pe lîngă corp, piciorul stîng îndoit cu vîrful sprijinit pe sol, piciorul drept tot îndoit, dar deasupra stîngului, cu vîrful sprijinit pe genunchiul acestuia: 1—6 — ridicarea lentă a bazinului, menținînd poziția inițială; 7—8 — revenire cu schimbarea poziției inițiale. 1—2 — trecere pe coapsa dreaptă cu piciorul stîng îndoit lateral, trunchiul îndoit lateral stînga, apucat cu mîna de aceeași parte de vîrful piciorului stîng; 3—6 — ridicarea bazinului și menținerea poziției; 7—8 — revenire în poziția inițială Se repetă 4—8×8 timpi, alternativ. Exercițiul se poate executa și pe 2 timpi (fig. 60).

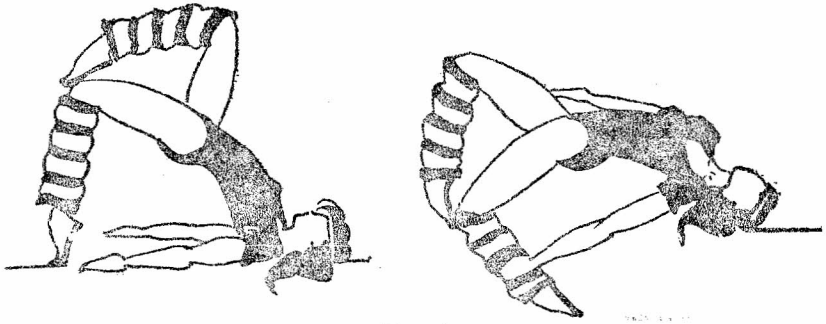


Fig. 60

Exercițiul 7. Așezat pe coapsa stîngă cu brațele sus: de voie, circumducția trunchiului spre dreapta, cu aplecare înainte cu brațele în prelungirea trunchiului, cu fruntea la genunchi, apoi continuarea circumducției cu ridicarea bazinului, extensia trunchiului și îndoirea trunchiului în continuare, cu trecere în așezat pe coapsa stîngă și trecerea în culcat costal stînga, cu brațele sus și revenire în poziția inițială. Se execută de 2—3 ori în continuare, apoi se schimbă poziția inițială.

Exercițiul 8. Stînd: 1—2 — săritură ca mingea cu ridicarea piciorului stîng îndoit, cu genunchiul orientat lateral-sus și atingerea gleznei pe partea interioară cu palma dreaptă; 3—4 — săritură ca mingea și răsucirea aceluiași picior, cu genunchiul orientat în jos, cu atingerea gleznei în exterior cu palma stîngă; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare alternativ. Se repetă 4—8 ×8 timpi, cu pauze la nevoie pentru relaxare și respirație în dreptul geamului deschis sau în aer liber (terasă, balcon etc.). Alergare cu mișcarea amplă a brațelor și automasaj.

Programul nr. 8

— Alergare obișnuită, alergare cu genunchii la piept. Mers obișnuit alternat cu mers ascuțit, cu vîrfurile bine întinse, cu genunchiul din față întins, piciorul de bază foarte ușor îndoit, brațele lateral. — Săritura „strengarului", săltări alternative de pe un picior pe celălalt, brațele balansează liber pe lîngă corp, apoi cu desprindere din ce în ce mai înaltă, cu îndoirea piciorului de balans în față o dată cu balansarea brațului opus în sus.

Exercițiul 1. Așezat cu picioarele îndoite, cu genunchii orientați lateral, mîinile sprijinite pe genunchi: 1—8 — înclinări laterale ale capului, alternative. 1—8 — ridicarea umerilor, alternativ. 1—8 — semirotări ale capului în 2 și 4 timpi, alternativ. 1—8 — împingerea umerilor înainte, alternativ. 1—8 — răsuciri de cap, alternative, la 2 timpi. 1—8 — circumducții lente ale capului în 4 timpi. În final automasajul mușchilor trapezi, cu capul aplecat relaxat înainte. Se repetă în funcție de dorința și nevoia fiecăruia.

Exercițiul 2. Sprijin pe genunchi: 1—2 — extensia trunchiului cu capul aplecat înapoi; 3—4 — rotunjirea spatelui cu aplecarea capului înainte, bărbia trasă mult în piept; 5—7 — ridicarea bazinului cu genunchii întinși, cu sprijin pe călcîie sau pe partea dorsală a vîrfurilor, palmele rămîn pe sol, spatele drept; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4 ×8 timpi (fig. 61).

Exercițiul 3. Culcat dorsal cu picioarele întinse peste cap, brațele lîngă corp: 1 — aducerea picioarelor energic întinse înainte ridi-

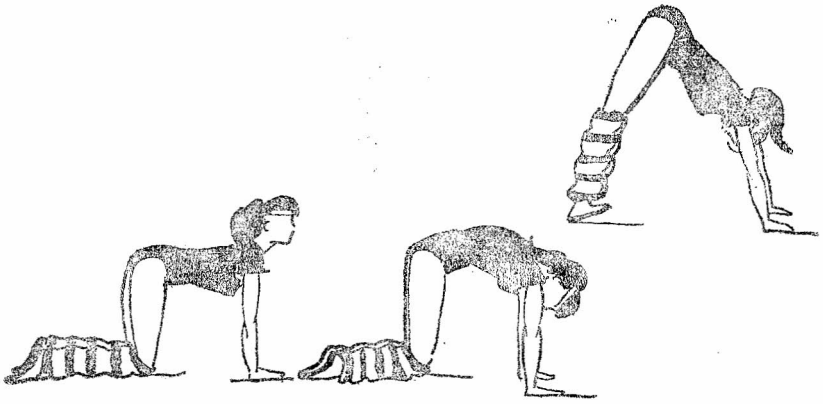


Fig. 61

cate la 45° de la sol; 2 — revenire energică și atingerea scurtă a solului cu vîrfurile; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. 1—2 — cu elan, îndoirea genunchilor și ducerea brațelor energic înainte o dată cu umerii și ridicare în sprijin stînd pe vîrfuri depărtat, cu genunchii îndoiți, depărtați în lateral, trunchiul la orizontală, mîinile sprijinite pe sol; 3—6 — menținerea poziției încordat, cu spatele drept la orizontală (după mai multe execuții se pot efectua arcuiri); 7—8 — revenire în poziția inițială prin ghemuire și rulare pe șezută.

Exercițiul 4. Stînd pe genunchiul stîng așezat pe călcîi, cu trunchiul aplecat înainte, piciorul drept întins înainte cu vîrful în flexie dorsală, apucat cu ambele mîini de vîrf: 1—4 — tracțiunea piciorului drept ușor în sus, menținînd genunchiul întins; 5—7 — ridicarea bazinului cu extensia și răsucirea trunchiului spre stînga, piciorul drept îndoit sprijinit pe vîrf, apucarea călcîiului stîng și ridicarea brațului drept sus o dată cu ridicarea ușoară a genunchiului stîng, menținînd poziția cu contracție statică; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6 ×8 timpi, alternativ (fig. 62).

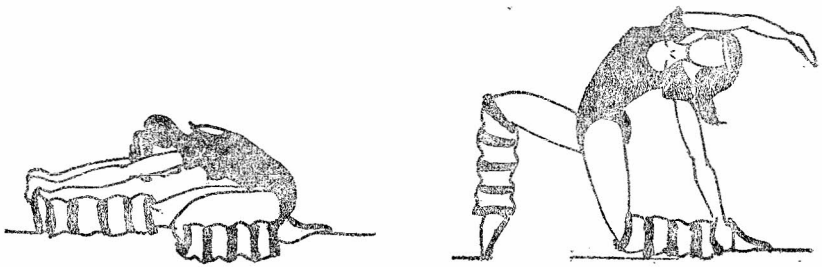


Fig. 62

Exercițiul 5. Așezat cu mîinile sprijinite înapoi, mișcări de picioare de la procedeul bras: 1—2 — ridicarea ușoară a picioarelor cu îndoirea genunchilor mult lateral,călcîiele apropiate, labele în flexie dorsală; 3—4 — depărtarea picioarelor menținînd poziția vîrfurilor în sus; 5 — apropierea energică a picioarelor bine întinse și a vîrfurilor; 6 — menținerea poziției. Se repetă 8×6 timpi. După masarea ușoară a abdomenului din culcat dorsal, se reia exercițiul, efectuînd fiecare mișcare pe 1 timp, iar după ce exercițiul a fost însușit se execută în ritm lent. Se repetă 4—8×6 timpi.

Exercițiul 6. Sprijin pe genunchi: 1—8 — balansarea piciorului stîng întins înapoi pe fiecare timp. 1—8 — aceeași mișcare cu piciorul drept. De voie, trecere în culcat facial, cu picioarele ușor depărtate, apucat de vîrfuri, „bărcuța", prin împingerea pieptului și capului înainte, apoi tragerea umerilor și capului înapoi se obține elanul inițial pentru efectuarea balansului în sprijin pe bazin. Se execută 6—8 balansări; apoi, tot de voie, trecere în sprijin pe genunchi depărtat, palmele înainte pe sol, brațele întinse, trunchiul sub orizontală, se execută 4—8 arcuiri de trunchi. Se repetă exercițiul integral, alternativ, de 4—6 ori.

Exercițiul 7. Așezat ghemuit, apucat cu brațele încrucișate de genunchi: 1—2 — trecere în culcat dorsal depărtat cu genunchii îndoiți, brațele lateral oblic-jos sprijinite pe sol; 3—6 — ridicarea bazinului cu apropierea și depărtarea genunchilor pe fiecare timp; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 8. Stînd cu brațele îndoite cu pumnii strînși la piept: 1—2 — săritură cu balansarea piciorului drept lateral, cu vîrful în sus și îndoirea trunchiului lateral, cu brațele sus, urechea dreaptă tinde să atingă genunchiul de aceeași parte și revenire prin săritură în poziția inițială; 3 — trecere prin săritură în stînd depărtat, trunchiul drept aplecat la orizontală, palmele sprijinite pe genunchi ușor îndoiți; 4—7 — deplasare lateral dreapta prin sărituri mici pe fiecare timp, razante cu solul; 8 — revenire prin săritură în poziția inițială. Se repetă 6×8 timpi. Pentru începătorii care au probleme de coordonare, se poate executa ca exerciții de sine stătătoare fiecare parte a mișcării și numai după însușirea corectă a acestora se asamblează exercițiul așa cum l-am descris.

Alergare cu rotarea brațelor cu coatele îndoite, apoi întinse în ambele sensuri, alergare obișnuită bine ritmată, cu respirația. Se iau pauze la nevoie pentru relaxare și se face automasaj.

Programul nr. 9

— Alergare obișnuită, alergare cu ducerea brațelor în diverse poziții: la ceafă, lateral oblic-sus, la umeri, pe șolduri, la spate. De voie, ridicarea genunchilor alternativ înainte sau ducerea călcîielor la șezută, cu trunchiul ușor aplecat înainte.

— Pasul de vals (vezi descrierea la „Dansuri de societate"). Pasul de vals se execută simplu, cu brațele lateral, apoi cu bătaia palmelor pe primul timp și depărtarea (deschiderea) brațelor pe ultimii 2 timpi.

— *Variație cu pas de vals:* 1—3 — pas de vals înainte cu balansarea brațelor sus; 4—6 — retragere cu balansarea brațelor prin înainte, înapoi-jos, cu ușoară aplecare a trunchiului. Se repetă 8×6 timpi, cu acompaniament muzical adecvat, măsura 3/4.

Exercițiul 1. Stînd cu brațele înainte ușor îndoite, palmă în palmă: 1—4 — ghemuirea cu frecarea palmelor ușor și cu presiuni reciproce; 5—8 — ridicare lentă în stînd, continuînd mișcarea palmelor, dublă pe fiecare timp, cu ducerea brațelor sus, trunchiul ușor extins, la început în ritm lent, apoi accelerat. De voie, rotarea brațelor în ambele sensuri, în plan sagital. Exercițiul se repetă integral de 4—6 ori.

Exercițiul 2. Așezat cu palmele sprijinite înapoi pe sol: balansarea picioarelor alternativ înainte de 16 ori, cu fiecare picior de 8 ori cu vîrful întins, genunchiul răsucit în afară, și de 8 ori cu laba în flexie dorsală, genunchiul orientat în sus. Balansarea piciorului lateral din sprijin culcat costal, cu ambele mîini pe sol (cînd laba este în flexie dorsală, genunchiul este orientat înainte, cînd vîrful este întins, genunchiul se răsucește în sus.) Același exercițiu din culcat facial, cu trunchiul în extensie, palmele sprijinite înainte: cînd piciorul balansează înapoi, vîrful este orientat spre sol, iar cînd vîrful este întins, genunchiul se răsucește în afară. Pentru autocontrol corect se recomandă executarea balansărilor de cel puțin 4×8 timpi din fiecare poziție în parte; apoi se pot combina pozițiile în succesiunea dată mai înainte, lucrînd cu același picior.

Exercițiul 3. Așezat cu picioarele întinse înainte, apucat cu mîinile de genunchi prin interior, brațele în pronație (răsucite înăuntru, cu partea dorsală a palmelor apropiată): 1—8 — trecere în așezat echer cu picioarele depărtate și ridicate la 45° de la sol, arcuiri cu depărtarea progresivă a picioarelor, fără forțare, pe fiecare timp. 1—4 — ducerea picioarelor apropiate peste cap, cu apucarea vîrfurilor; 5—6 — depărtarea picioarelor cu arcuiri, păstrînd priza;

7—8 — îndoirea genunchilor cu revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6×8 timpi (fig. 63).

Exercițiul 4. Stînd depărtat: 1—2 — fandare adîncă lateral stînga, cu sprijin lateral pe palma stîngă pe sol, brațul drept rotunjit sus; 3—6 — arcuiri din șold pe fiecare timp; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6×8 timpi, alternativ.

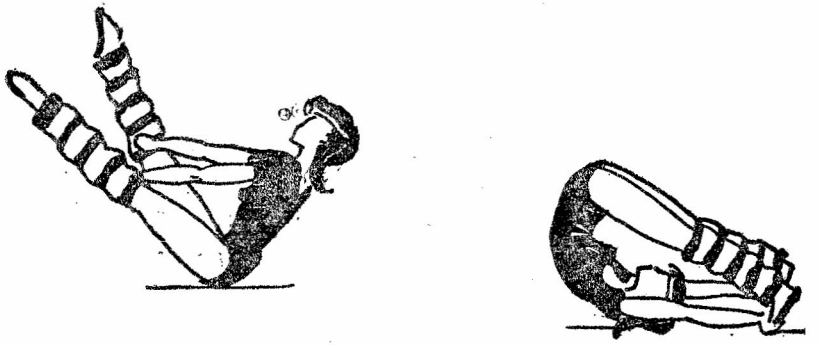


Fig. 63

Exercițiul 5. Așezat cu genunchii îndoiți, trunchiul răsucit spre stînga, palmele sprijinite pe sol lateral stînga: 1—4 — trecere în culcat dorsal incomplet, gambele ridicate 15°—20° deasupra solului, brațele încrucișate înainte, apucat de coate, spatele ușor ridicat de pe sol, bărbia trasă în piept; 5—8 — revenire lentă în poziția inițială. Cei care au un tonus abdominal bun nu sprijină vîrfurile pe sol în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi, alternativ (fig. 64).

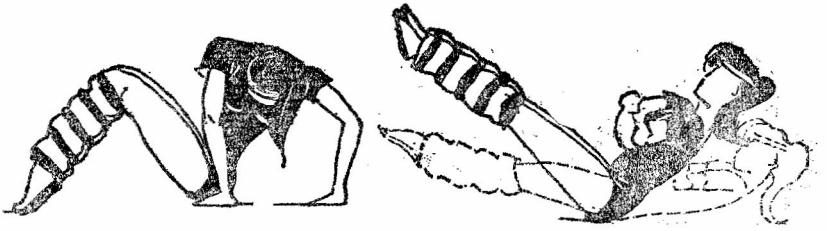


Fig. 64

Exercițiul 6. Sprijin pe genunchi: 1—8 — balansarea piciorului stîng îndoit înapoi și revenire pe fiecare timp. 1—8 — aceeași cu piciorul drept. 1—4 — ducerea pieptului spre sol în sprijin pe palme (trunchiul sub orizontală) și deplasarea brațelor întinse

lateral stînga cu ușoare ridicări ale palmelor, cu îndoirea trunchiului la stînga; 5—8 — revenire. 1—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 4—8 ×8 timpi.

Exercițiul 7. Culcat costal dreapta cu palmele sprijinite în față pe sol: 1—8 — ridicarea piciorului stîng lateral cu menținerea lui încordat și balansarea mică a piciorului drept (de dedesubt) înainte-înapoi pe fiecare timp. 1—8 — balansarea amplă a piciorului stîng înainte, cu ușoară aplecare a trunchiului, apoi balansare înapoi însoțită de o ușoară extensie cu piciorul drept încordat. Se repetă 4—8 ×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 8. Stînd: 1—4 — sărituri ca mingea în ghemuit, pe loc sau cu deplasare înainte, brațele înainte întinse; 5—8 — redresarea trunchiului cu mîinile pe șolduri, cu 4 sărituri ca mingea. Se repetă 4—6 ×8 timpi.

Alergare obișnuită alternată cu joc de glezne, mers cu respirație, alergare cu rotări lente de brațe în plan frontal și sagital. Automasaj general sau pe segmentele și regiunile musculare solicitate mai intens.

Programul nr. 10

— Alergare obișnuită, mers pe vîrfuri, pe călcîie, pe laturile interne și externe ale labelor picioarelor. Stînd înclinat sprijinit de marginea mesei: joc de glezne și cu dublă arcuire.

— *Variație de pași:* Stînd cu mîinile pe șolduri: de voie, pas schimbat cu piciorul drept și ridicarea piciorului stîng înainte, oblic spre stînga întins, cu ușoară răsucire a trunchiului de aceeași parte și aterizare cu o mică săritură pe piciorul drept ușor îndoit, pasul de „Conga". După mai multe repetări se încearcă ridicarea piciorului cît mai aproape de orizontală.

Exercițiul 1. Stînd: 1 — ridicarea coatelor îndoite și coborîrea lor cu joc de glezne, cu arcuiri, cu trecerea greutății pe piciorul drept, stîngul pe vîrf ușor îndoit și încrucișat peste cel drept, trunchiul îndoit ușor lateral stînga; 2—8 — se execută în continuare, alternativ. 1—8 — aceleași mișcări cu dublă arcuire din genunchi și brațe. 1—2 — aceleași mișcări cu atingerea coatelor înainte, apoi coborîrea brațelor pe lîngă corp energic; 3—8 — aceleași mișcări, alternativ. 1—8 — aceleași mișcări ca la ultimii 8 timpi, cu dublă arcuire din genunchi și brațe. Se repetă exercițiul integral de 2 ori (fig. 65).

Exercițiul 2. Stînd: 1—6 — îndoirea trunchiului înainte cu brațele înapoi, degetele încleștate, arcuiri pe fiecare timp; 7—8 — reve-

Fig. 65

nire cu trecere în fandat înainte pe piciorul drept, prin alunecarea piciorului stîng înapoi (vîrfurile răsucite în afară — poziția a IV-a din clasic), trunchiul în extensie, brațele îndoite cu mîinile la ceafă; 1—6 — arcuiri din șold și trunchi amplificînd extensia; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă de 4—8 ×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 3. Așezat cu genunchii îndoiți lateral, picioarele sprijinite talpă în talpă, mîinile pe genunchi: de voie, diferite mișcări de cap: aplecări, răsuciri, circumducții: 1—2 — trecere în culcat costal stînga, brațul stîng întins sub cap, dreptul sprijinit înaintea pieptului pe sol; 3—4 — împingere în palme și trecere în așezat pe coapsa stîngă cu piciorul stîng îndoit, dreptul întins, trunchiul îndoit lateral dreapta cu brațele sus „leagănul lateral"; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. De voie, se repetă mișcările de cap, apoi 8 timpi „leagănul" în partea opusă. Exercițiul se repetă integral de 8 ori.

Exercițiul 4. Culcat facial cu palmele sprijinite înainte pe sol, cu picioarele apropiate sau depărtate, „leagănul pe abdomen"; de voie, împingere în palme, rulare pe piept cu brațele întinse înainte și balansarea picioarelor înapoi, cu îndoirea și întinderea energică a genunchilor, continuînd mișcarea de legănare de 6—8 ori fără sprijinirea mîinilor pe sol, decît la nevoie pentru a ajuta balansul

în continuare. Începătorii greșesc frecvent că nu balansează alternativ trenul superior (brațele și partea superioară a trunchiului), cu cel inferior (bazin și picioare), ci execută extensia totală a corpului, acțiune care frînează de la început balansul (fig. 66).

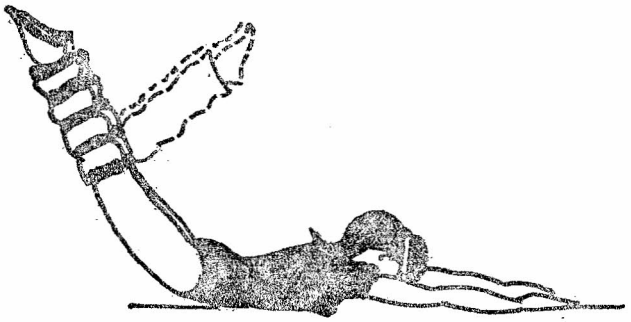


Fig. 66

Exercițiul 5. Culcat dorsal cu brațele lîngă corp: 1—8 — ridicarea picioarelor la 45° balansarea lor alternativ stînga-dreapta, pe fiecare timp, presînd bine cu mîinile în sol; 1—2 — ducerea picioarelor întinse peste cap; 3—6 — balansarea în arc mic a picioarelor, alternativ, stînga-dreapta peste cap; 7—8 — coborîrea picioarelor în poziția inițială. Se repetă 4—8×8 timpi, cu pauze la nevoie pentru respirație mai amplă și odihnă. Reamintim că nici un exercițiu nu se execută cu respirația blocată.

Exercițiul 6. Stînd cu umărul drept spre perete, cu sprijinirea mîinii de aceeași parte de acesta, mîna stîngă pe șold: 1—8 — rotarea în afară, din ce în ce mai amplă, a piciorului sting pe fiecare timp. 1—8 — aceeași mișcare spre interior. 1—16 — din sprijin costal dreapta, cu piciorul de bază îndoit: aceleași mișcări cu același picior. Exercițiul se repetă integral pe partea opusă. Ca o variantă mai dificilă, din sprijinit costal: rotări cu trunchiul ridicat, în felul acesta exercițiul angrenează și partea laterală a trunchiului și mijlocul.

Exercițiul 7. Așezat depărtat cu trunchiul aplecat înainte, vîrfurile în flexie dorsală, apucat cu mîinile de vîrfuri: 1—4 — tracționarea vîrfurilor în sus, cu ridicarea ușoară a călcîielor de pe sol; 5—8 — trecere în culcat dorsal, cu îndoirea genunchilor depărtați în lateral cu vîrfurile apropiate. 1—2 — apropierea și depărtarea genunchilor lent, cu încordare maximă; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 8. Stînd: 1—2 — pas încrucișat cu piciorul sting peste dreptul, cu impuls și săritură cu îndoirea și întinderea laterală a

piciorului drept, cu arcuirea brațelor îndoite, cu pumnii strînși și întinderea brațelor lateral dreapta cu deschiderea energică a degetelor depărtate, trunchiul îndoit lateral dreapta: 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 4—8×8 timpi, amplificînd gradat ridicarea piciorului.

Alergare obișnuită, deplasare cu mîinile la spate cu antebrațele suprapuse, apucat de coate. Respirație cu rotarea frontală a brațelor, alergare alternată cu joc de glezne, cu trunchiul îndoit înainte, mîinile sprijinite pe sol

Culcat dorsal cu brațele și picioarele la verticală, picioarele sprijinite pe perete sau fotoliu etc.; relaxare cu scuturarea brațelor și picioarelor. Automasaj, dacă se poate să se efectueze și sub duș cu spumă de săpun.

Programul nr. 11

— Alergare obișnuită, mersul piticului (ghemuit cu mîinile pe șolduri), joc de glezne alternat cu sprint pe loc (alergare de viteză). — Mers pe vîrfuri cu forfecarea brațelor în plan frontal, de jos, înainte, sus și coborîrea brațelor în același mod. Alergare cu forfecarea brațelor, ca la mersul pe vîrfuri, la 4 pași.

— *Variație de pași:* Stînd cu mîinile pe șolduri, pasul de dans popular românesc „Ca la Breaza": 1—2 — săltare mică pe piciorul drept și aterizare pe același picior o dată cu ridicarea ușoară a piciorului stîng ușor îndoit; 3—4 — trei pași mici repezi accentuați, începînd cu stîngul înainte; 5—8 — același pas executat cu dreptul. Pasul se execută și în partea stîngă, deși în dansul popular respectiv se fac numai pe partea dreaptă. Același pas se poate executa și pe loc. Se repetă 8—10×8 timpi.

Exercițiul 1. Stînd cu brațele sus: 1 — balansarea brațelor înapoi o dată cu îndoirea trunchiului înainte și ducerea brațelor înapoi, cu îndoirea și întinderea genunchilor; 2 — revenire cu arcuire din genunchi; 3—4 — aceleași mișcări, dar la revenire se execută două bătăi din palme; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 4×8 timpi, cu arcuirea gradată a genunchilor pînă în ghemuit.

Exercițiul 2. Așezat, cu genunchii îndoiți, trunchiul răsucit spre stînga și îndoit la dreapta, cu brațele îndoite, cu mîinile la ceafă (trase bine înapoi), cotul drept în afara genunchiului stîng: 1—4 — trecere în așezat echer depărtat, cu mîinile sprijinite înapoi pe sol, arcuiri laterale ale picioarelor, cu labele în flexie dorsală; 5—8 — revenire în poziția inițială, dar pe partea opusă, cu menținerea poziției, spatele drept și cotul stîng în afara genunchiului drept. Se repetă 4×8 timpi (fig. 67).

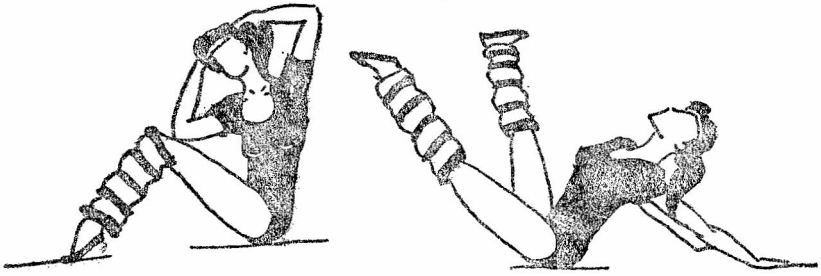


Fig. 67

Exercițiul 3. Așezat pe coapsa dreaptă cu genunchii îndoiți, mîna stîngă sprijinită lateral pe sol: 1—2 — ridicarea șezutei cu trecere în stînd pe genunchi, fără desprinderea palmei stîngi de pe sol, o dată cu îndoirea trunchiului la stînga și ducerea brațului drept prin lateral peste cap, rotunjit; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 6×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 4. Încălzire prealabilă de voie cu balansarea picioarelor lateral. Stînd pe piciorul stîng, dreptul sprijinit lateral pe bară, birou, taburet (la o înălțime accesibilă în funcție și de mobilitatea șoldului), trunchiul îndoit lateral dreapta, mîna dreaptă apucă glezna de aceeași parte (sau de bară, înapoia gleznei respective), brațul stîng apucă pe deasupra capului articulația pumnului brațului drept: 1—2 — menținerea poziției inițiale și îndoirea ușoară a piciorului stîng (de bază), cel de pe bară menținut foarte întins; 3—4 — întinderea genunchiului de bază; 3—8 — aceleași îndoiri ușoare de genunchi în continuare. 1—6 — îndoirea trunchiului înainte, cu apucarea gleznei stîngi, dacă se poate lipirea frunții de genunchiul respectiv, genunchii bine întinși; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se execută 4×8 timpi pe fiecare parte, și mai mult dacă se poate.

Exercițiul 5. Stînd depărtat pe vîrfuri cu spatele la bară (birou), cu brațele lateral apucat de bară (marginea biroului, mesei etc.): 1—4 — ghemuire gradată cu răsucirea bazinului și a genunchilor alternativ, începînd spre stînga, trunchiul se răsucește ușor în partea opusă, pe ultimii 2 timpi genunchii ating succesiv solul. Mișcarea este identică celei de „twist", cu deosebirea că se coboară bazinul prin ghemuire amplă cu genunchii pînă la sol; 5—8 — aceleași mișcări în continuare cu revenire în poziția inițială. Se repetă 6—10×8 timpi.

Exercițiul 6. Stînd pe omoplați: de voie, cu autocontrol, încordarea pe verticală a întregului corp, cu mîinile sprijinite sub regiu-

nea lombară; trecere în așezat, cu trunchiul îndoit înainte, arcuiri și revenire în poziția inițială, din care se execută: flexii, extensii și rotări din gleznă sau balansări alternative ale picioarelor peste cap. Începătorii care nu reușesc să execute (stînd pe omoplați) pot sprijini spatele și partea posterioară a picioarelor de perete sau să fie ajutați de o persoană. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul 7. Culcat facial cu brațele îndoite sub bărbie, cu capul spre un taburet (fotoliu): 1—8 — extensia trunchiului, cu apucarea marginii taburetului cu brațul stîng întins oblic-înainte și cu dreptul își apucă înapoi piciorul stîng îndoit, trunchiul ușor răsucit spre dreapta, piciorul drept întins și ridicat de pe sol, menținerea poziției cu contracție statică: 1—2 — trecere în stînd pe genunchi depărtat, cu trunchiul sub orizontală, brațul stîng înainte sprijinit, dreptul încrucișat, sprijinit pe sub brațul stîng lateral stînga o dată cu răsucirea trunchiului de aceeași parte; 3—6 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp; 7—8 — revenire în poziția inițială pe partea cealaltă. Se repetă 4—6×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 8. Stînd: 1 — săritură ca mingea cu bătaia palmelor înainte; 2 — săritură pe piciorul drept ușor lateral dreapta, cu ridicarea piciorului stîng la unghi obtuz ușor încrucișat la dreapta (tirbouchon), o dată cu ducerea brațelor lateral îndoite la unghi drept; 3—8 — aceleași mișcări, alternativ. Se repetă 4—6×8 timpi. Inspirație cu ducerea brațelor la ceafă și coborîrea lor prin lateral, cu expirație. De pe loc sau din deplasare: alergare ușoară, joc de gleznе, 4 pași alergare cu două bătăi din palme înainte, aceeași cu bătaia palmelor înapoi. — (fig. 68). Pauze se iau de voie, în funcție de nevoi, pentru a respira mai amplu și pentru relaxare. În final automasaj.

Programul nr. 12

— Alergarea obișnuită, alternarea a 8 pași de alergare obișnuită înainte cu 8 pași de alergare înapoi, cu genunchii la piept; mers obișnuit.

— *Variație de pași:* la 3 pași ridicarea alternativă a unui picior îndoit înainte la unghi obtuz (tirbouchon), se repetă de 8—10 ori. Aceeași variație de pași executată din alergare, cu ușoară săritură în tirbouchon, brațele în poziția a V-a, cu un braț sus (opus piciorului ridicat), celălalt lateral.

Exercițiul 1. Stînd cu brațul drept sus, stîngul lateral, trunchiul îndoit lateral stînga: 1 — ghemuire cu îndoirea brațelor cu pumnii strînși la piept; 2 — revenire în poziția inițială cu trunchiul îndoit

Fig. 68

lateral dreapta și deschiderea pumnilor cu degetele depărtate și încordate; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. 1—8 — același exercițiu cu dublă arcuire și în poziția ghemuit și la revenire, cu accentuarea îndoirii trunchiului lateral. Se repetă 4—6 ×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 2. Așezat pe coapsa dreaptă cu mîna de aceeași parte sprijinită pe sol, brațul stîng lateral: 1—3 — ridicarea lentă a bazinului și a piciorului stîng lateral în cumpănă costală pe genunchiul drept, cu ducerea brațului stîng sus și menținerea poziției labei piciorului stîng în flexie dorsală, trunchiul ușor extins; 4 — revenire în poziția inițială, cu vîrful piciorului stîng tot în flexie dorsală orientat înainte; 5—8 — ridicarea piciorului stîng lateral, cu tendința de a atinge sau chiar depăși brațul ținut lateral, controlînd trunchiul să se mențină pe verticală. Se repetă 2—3 ×8 timpi pe fiecare parte.

Exercițiul 3. Așezat depărtat, cu brațele pe lîngă corp: 1—4 —îndoirea trunchiului înainte spre piciorul stîng, cu fruntea la genunchi, brațul stîng înainte, apucarea vîrfului și tracționarea lui în sus pe fiecare timp, palma dreaptă sprijinită pe sol; 5—7 — revenirea trunchiului cu sprijin pe palme înapoi și ridicarea bazinului, cu trunchiul extins, capul aplecat înapoi, menținerea poziției ca în foto 8. Se repetă 4—6 ×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 4. Fandat înainte pe piciorul drept cu brațele oblic înainte-sus, apucat de bară: 1—8 — cu trunchiul extins, arcuiri din șold pe fiecare timp, brațele și piciorul din spate bine întinse și încordate. 1—8 — ridicare în stînd cu ridicarea piciorului stîng înapoi pe fiecare timp (trunchiul se menține vertical). 1—8 — apucarea prin exteriorul piciorului de aceeași parte de vîrf sau gleznă cu brațul stîng și tracționarea gradată a piciorului înapoi-sus, genunchiul orientat ușor în afară. Se repetă 6 ×8 timpi pe fiecare parte, alternativ.

Exercițiul 5. Așezat cu spatele la bară (birou), cu brațele sus apucat de bară (marginea biroului), genunchii îndoiți, vîrfurile pe sol: 1 — întoarcere de 90° la stînga în așezat pe coapsa stîngă, cu piciorul drept încrucișat înainte întins, stîngul întins înapoi în sfoară, brațul din spate se apropie ușor de celălalt; 2—4 — arcuiri mici din șoldul drept în sus, menținînd priza cu trunchiul extins; 5 — revenire în poziția inițială, dar cu genunchii depărtați, labele sprijinite pe vîrfuri; 6—8 — apropierea și depărtarea genunchilor, alternativ (fig. 69). Se repetă 4 ×8 timpi. În finalul exercițiului, mișcări de cap cunoscute și automasaj pe brațe și mușchii trapezi. Cine nu poate executa sfoara nu trebuie să forțeze.

Exercițiul 6. Culcat facial cu trunchiul ușor răsucit spre stînga ghemuit, brațele îndoite cu mîinile sprijinite lateral la nivelul pieptului: 1—4 — întoarcere de 90° la dreapta în sprijin culcat

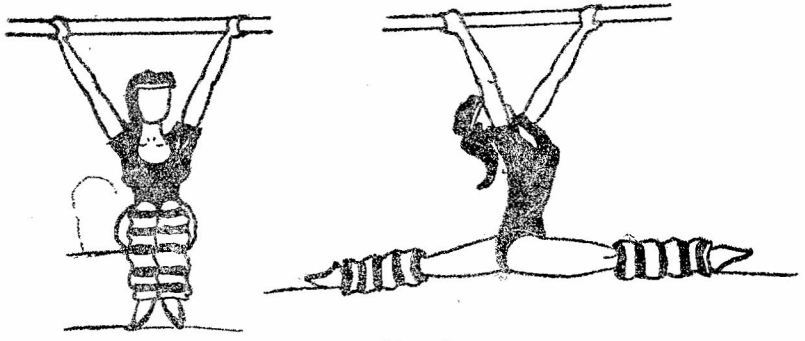


Fig. 69

facial cu ridicarea bazinului o dată cu întinderea coatelor, brațele bine încordate, cu trecere în sprijin pe partea dorsală a vîrfurilor, menținerea poziției; 5—8 — cu întoarcere de 90° la dreapta revenire în poziția inițială pe partea opusă, cu fruntea la genunchi. Se repetă 4—6 ×8 timpi.

Exercițiul 7. Stînd depărtat cu genunchii ușor îndoiți, brațele sus cu degetele încleștate: 1—8 — pe loc sau cu deplasare mică sărituri ca mingea, razante cu solul, pe fiecare timp, cu îndoirea trunchiului în direcția deplasării cît mai amplă. 1—6 — prin ghemuire trecere în culcat dorsal cu picioarele întinse peste cap, brațele sus apucă vîrfurile în flexie dorsală; 7—8 — menținerea poziției și prin ghemuire revenire în poziția inițială. Se repetă 4 ×8 timpi, alternativ (fig. 70).

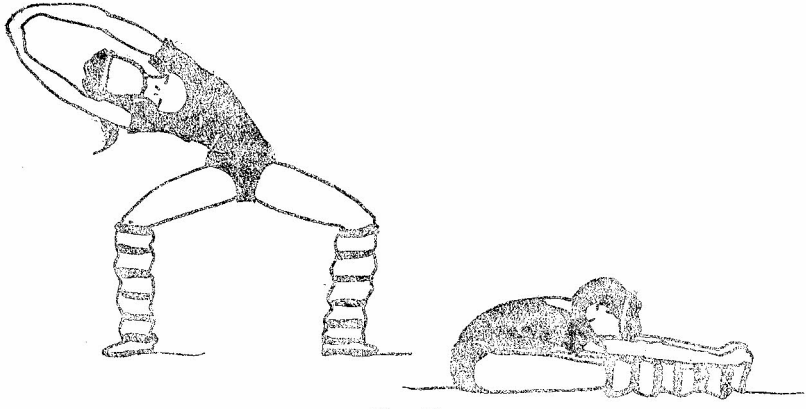


Fig. 70

Exercițiul 8. Stînd cu umărul drept la bară, apucat cu mîna dreaptă, săritură cu forfecarea picioarelor îndoite înainte, „săritura pisicii": 1—2 — impuls pe piciorul stîng și săritură cu îndoirea succesivă a picioarelor înainte (dreptul, apoi stîngul) și aterizare pe piciorul drept ușor îndoit; 3—8 — aceeași săritură se execută în continuare, pe loc sau cu deplasare înainte. Se repetă 2 ×8 timpi, alternativ. După învățare se execută fără sprijin la bară, cu brațele lateral, apoi și cu rotunjirea spatelui în fază de zbor.

Din mers respirația liberă și relaxare. Alergare obișnuită, apoi la 4 pași de alergare ducerea brațelor îndoite cu mîinile la piept, cu arcuire, la următorii 4 pași întinderea brațelor lateral cu arcuire. Alergare alternată cu joc de gleznă, cu și fără sprijin la bară. Așezat depărtat: de voie, rotări lente de cap și automasaj, relaxare în culcat dorsal, cu picioarele sprijinite de perete la verticală

Programul nr. 13

— Alergare obișnuită alternată la 8 pași cu joc de glezne; din stînd și din sprijin culcat facial, cu trunchiul îndoit: întinderea alternativă a genunchilor energic, pe cît posibil fără desprinderea palmelor de pe sol (cine nu poate să atingă solul cu vîrfurile degetelor).

— Mers obișnuit cu îndoirea și întinderea piciorului înainte (developpé), punctînd mai întîi solul alternativ cu vîrful și trecere pe talpă, apoi piciorul se îndoaie și se întinde gradat la 45° spre 90° și mai sus.

— Aceeași variație de mers se poate efectua cu îndoirea și întinderea piciorului lateral, cu încrucișarea piciorului din partea opusă deplasării, brațele lateral (poziția a VII-a) sau altă poziție la alegere.

Exercițiul 1. Stînd: de voie, ghemuire cu trecere în stînd pe genunchiul drept așezat pe călcîi, și aplicarea manevrei de netezire din masaj, de la articulația pumnului spre umăr, alternativ, cu un braț pe celălalt. Revenirea în poziția inițială se execută încet, cu aceeași mișcare de brațe. Din stînd depărtat aceeași manevră de masaj, dar cu brațele sus, cu îndoirea lentă a trunchiului lateral, alternativ. Exercițiul se repetă integral de 3—4 ori.

Exercițiul 2. Stînd: 1 — balansarea piciorului stîng înainte, cu bătaia palmelor sub acesta; 2—4 — coborîrea piciorului întins înapoi în fandare mică, cu vîrfurile orientate înainte, cu arcuire pe fiecare timp însoțită de îndoirea și întinderea brațelor înainte cu arcuiri din bazin; 5—8 — aceleași mișcări cu același picior. Se repetă 4 × 8 timpi. Dacă piciorul din spate la fandare este bine întins, sînt angrenați într-o bună elongație mușchii gemeni ai gambei piciorului din spate.

Exercițiul 3. Stînd pe piciorul stîng, dreptul ridicat și întins la spate, cu trunchiul îndoit înainte, palmele sprijinite pe sol: 1—4 — arcuire pe fiecare timp cu piciorul drept, păstrînd genunchiul de bază întins și pe cît posibil toată palma pe sol; 5—8 — revenirea trunchiului cu trecere în stînd depărtat și extensia amplă a trunchiului (semipod), cu tendința de a atinge (cu brațele înapoi), cu vîrfurile degetelor, treptat, mușchii gambei, apoi glezna și cine poate, dar fără a trage bazinul înapoi, călcîiele. Se repetă de 4—7 × 8 timpi. De voie, automasajul regiunii lombare (în regiunea mijlocului unde executanta simte că a fost solicitată coloana vertebrală). De voie, mișcări de cap din cele cunoscute (fig. 71).

Exercițiul 4. Ghemuit cu trunchiul la verticală: de voie, ridicare lentă în cumpănă costală cu piciorul stîng ridicat lateral, cu vîrful

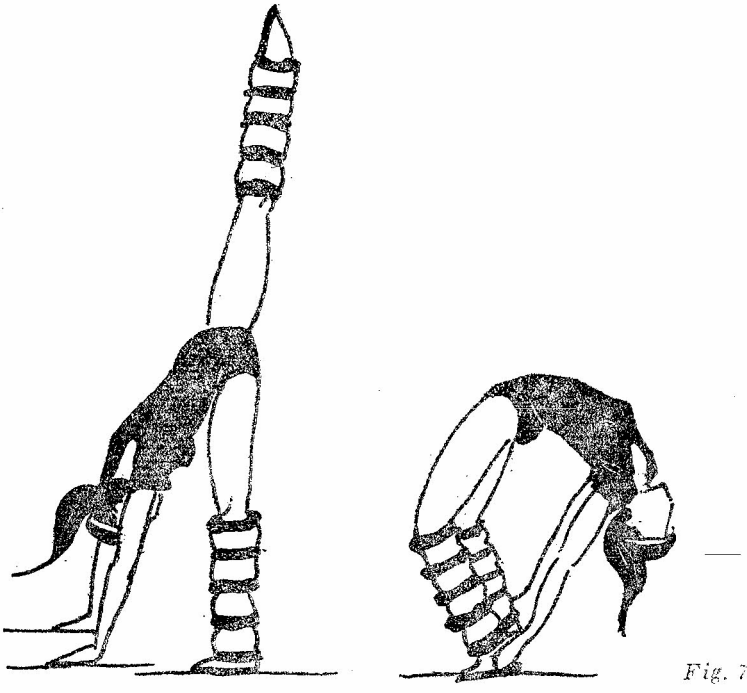


Fig. 71

în flexie dorsală, trunchiul aplecat la orizontală, brațele lateral, menținerea cumpenei 4—5 s., revenirea trunchiului și coborîrea piciorului stîng în stînd depărtat, cu tălpile paralele, îndoirea amplă a trunchiului înainte, cu arcuiri accentuate cu brațele printre picioare, apropierea piciorului stîng și revenirea în poziție inițială. Exercițiul se repetă integral de 6—8 ori, alternativ.

Exercițiul 5. Culcat facial, brațele întinse înainte sprijinite pe palme: 1—2 — menținerea poziției inițiale cu încordare maximă, capul aplecat mult înapoi; 3—4 — „leagănul" cu balansarea trunchiului pe sol, cu îndoirea coatelor o dată cu balansarea piciorului stîng întins, dreptul îndoit dedesubtul acestuia, cu vîrful sprijinit pe genunchi; 5—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 4 × 8 timpi. În finalul exercițiului, de voie, se efectuează circumducții lente cu capul.

Exercițiul 6. Stînd pe piciorul drept cu fața la bară (masă), apucat cu ambele mîini bara, cu trunchiul aplecat înainte, piciorul stîng sprijinit înainte pe bară: 1—8 — păstrarea poziției inițiale și arcuiri prin îndoirea piciorului de bază (dreptul). 1—8 — întoarcere de

90° la dreapta o dată cu îndoirea trunchiului lateral stînga, cu ridicarea lentă și menținerea piciorului lateral, bine întins, cu genunchiul răsucit în sus. 1—8 — revenire în poziția inițială cu piciorul drept sprijinit pe bară. Se repetă 6 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 7. Culcat dorsal, cu picioarele depărtate și vîrfurile sprijinite sub fotoliu, brațele sus: de voie, circumducția trunchiului lent și alternativ. După 4—6 execuții se trece cu capul spre fotoliu, cu brațele sus, apucat de dedesubt cu mîinile: rotarea amplă a ambelor picioare, ducîndu-se peste cap cu atingerea fotoliului. Se execută de 6 ori, alternativ. În final, automasaj pe abdomen foarte ușor, în sensul acelor ceasornicului, pe colonul ascendent, transvers și descendent.

Exercițiul 8. Stînd: 1—2 — două sărituri mici ca mingea pe piciorul stîng, cu ridicarea piciorului drept îndoit, spatele drept, brațele îndoite cu coatele înainte, cu atingerea de 2 ori din lateral a genunchiului ridicat; 3—4 — săritură în depărtat, cu 2 sărituri ca mingea și 2 arcuiri laterale cu brațele lateral; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 4—6 × 8 timpi (foto 9).

— Stînd: de voie, pas înainte cu ridicarea brațului de aceeași parte, inspirație, coborîrea brațului relaxat și retragerea piciorului în poziția inițială cu rotunjirea spatelui, expirație. Se repetă alternativ și simultan cu ambele brațe cît simte necesar executanta.

— Alergare obișnuită alternată cu sărituri de pe un picior pe celălalt, cu *developpé*-uri înainte și lateral. Joc de glezne ca la începutul exercițiilor. Relaxare cu scuturarea brațelor și picioarelor din mers, apoi din culcat dorsal cu picioarele îndoite și brațele oblic-jos.

Programul nr. 14

— Alergare obișnuită, alergare cu deplasare înapoi cu picioarele întinse înainte, alergare pe loc sau cu deplasare înainte cu picioarele întinse înapoi, trunchiul înclinat înainte. Mers obișnuit, mers cu pași mici pe vîrfuri, picioarele apropiate (în poziția a III-a), cu vîrfurile în afară, cu deplasare înainte (pas de *bourreé*) cu brațele sus, coroană; alternarea a 8 pași obișnuiți cu 8 pași de *bourreé*.

— *Variație de pași.* Stînd cu brațele lateral: de voie, deplasare lateral stînga cu 4 pași de galop, apoi îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu mîinile la ceafă, o dată cu îndoirea piciorului drept lateral la *tirbouchon*, cotul drept atinge genunchiul de aceeași parte prin interior, spatele cît mai drept, apoi tragerea coatelor înapoi și coborîrea piciorului. Exercițiul se repetă de 4—8 ori integral, al-

ternativ (fig. 72). Partea a doua a exercițiului se poate efectua din săritură.

Exercițiul 1. Stînd depărtat: 1—4 — îndoirea și întinderea coatelor (arcuiri de brațe) în sus pe verticală, trunchiul ușor extins; 5—8 — aceleași mișcări cu trunchiul aplecat la orizontală, capul

Fig. 72

sus, privirea înainte: 1—4 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuirea brațelor mult înapoi, printre picioare, cu atingerea solului; 5—8 — val de trunchi înainte cu îndoirea genunchilor, cu împingerea bazinului înainte și în final extensia trunchiului, cu capul mult aplecat înapoi, atingînd spatele cu ceafa, brațele sus. Se repetă de 4 × 8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd depărtat: 1—2 — două arcuiri de brațe sus cu arcuiri din genunchi o dată cu îndoirea ușoară a trunchiului lateral stînga, cu trecerea greutății pe piciorul stîng, dreptul lateral sprijinit cu vîrful pe sol; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. 1—8 — repetarea exercițiului cu arcuiri de brațe și genunchi, pe fiecare timp, mai repede, dar nu în detrimentul amplitudinii. 1—4 — aceleași mișcări executate sacadat și gradat, cu fandare amplă lateral stînga, aproape în sprijin ghemuit pe piciorul stîng; 5—8 — revenire în poziția inițială tot gradat și sacadat. Se repetă 6 × 8 timpi.

Exercițiul 3. Sprijin pe genunchi: 1—2 — balansarea piciorului stîng prin lateral întins în plan orizontal înapoi, cu îndoirea genun-

chiului și revenire cu balans în arc pe același traseu cu genunchiul întins, laba în flexie dorsală; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. 1—8 — trecere în semisfoară (stînd pe genunchiul drept așezat pe călcîi) piciorul stîng înapoi, trunchiul extins, degetele încleștate, menținerea poziției. Se repetă 4—6 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 4. Așezat cu brațele și picioarele întinse înainte: 1—8 — cu ridicarea picioarelor la 90° cu depărtarea și apropierea lor simultan cu brațele pe fiecare timp. 1—8 — coborîrea picioarelor și îndoirea trunchiului mult înainte, cu picioarele apropiate, vîrfurile orientate în sus, apucat de vîrfuri, spatele drept, fruntea la genunchi (foto 10). 1—8 — stînd pe omoplați cu sprijinirea bazinului cu mîinile, depărtarea și apropierea picioarelor pe fiecare timp. 1—6 — trecere în culcat dorsal, cu ducerea picioarelor întinse peste cap, executînd aceleași mișcări de picioare, brațele pe lîngă corp presează cu palmele în sol; 7—8 — revenire în poziția inițială. Exercițiul se repetă de 2—3 ori integral.

Exercițiul 5. Fandat adînc înainte pe piciorul stîng, cu fața la bară, apucat de aceasta cu brațele oblic-sus, trunchiul extins: 1—8 — arcuiri ample pe fiecare timp. 1—8 — schimbarea poziției picioarelor prin săritură pe fiecare timp. 1—8 — schimbarea poziției picioarelor prin săritură pe primul timp, în continuare aceleași mișcări. 1—6 — pe primul timp prin săritură trecere în stînd depărtat, cu trunchiul aplecat la orizontală, arcuiri de trunchi pe fiecare timp, privirea înainte, brațele și picioarele bine întinse; 7—8 — revenire în poziția inițială. Exercițiul se repetă de 2—3 ori, alternativ.

Exercițiul 6. Stînd depărtat cu fața la bară, apucat cu ambele mîini de voie, cu ușoară îndoire a genunchilor *(demi-plié)*, circumducția bazinului în plan orizontal de 8 ori spre stînga, apoi de 8 ori spre dreapta. Același exercițiu se execută fără sprijinul mîinilor de bară. Aceleași mișcări cu circumducția bazinului spre dreapta „în spirală orizontală", prin ghemuire lentă în 4 timpi și revenire pe următorii 4, cu schimbarea sensului în partea opusă. Exercițiul se repetă de 2—3 ori integral. Precizăm că mișcarea bazinului trebuie să fie cît mai mult localizată, fără a angrena legănarea picioarelor și nici a trunchiului, care trebuie să fie încordate și menținute în poziție cît mai fixă.

Exercițiul 7. Stînd pe genunchiul drept cu piciorul stîng întins lateral, trunchiul îndoit înainte sub orizontală, brațele înainte sprijinite pe sol: 1—4 — circumducția trunchiului spre stînga cît mai amplă (cine are mobilitate în extensia maximă atinge cu vîrful degetelor solul înapoi); 5—8 — de voie, controlat, trecere în poziție

asemănătoare literei „X", stînd pe piciorul drept pe vîrf, cu mîna dreaptă sprijinită lateral pe sol, brațul stîng lateral-sus, cu piciorul stîng ridicat lateral, vîrful bine întins. De voie, revenire în poziția inițială pe partea opusă. Exercițiul se repetă de 4—6 ori integral (fig. 73).

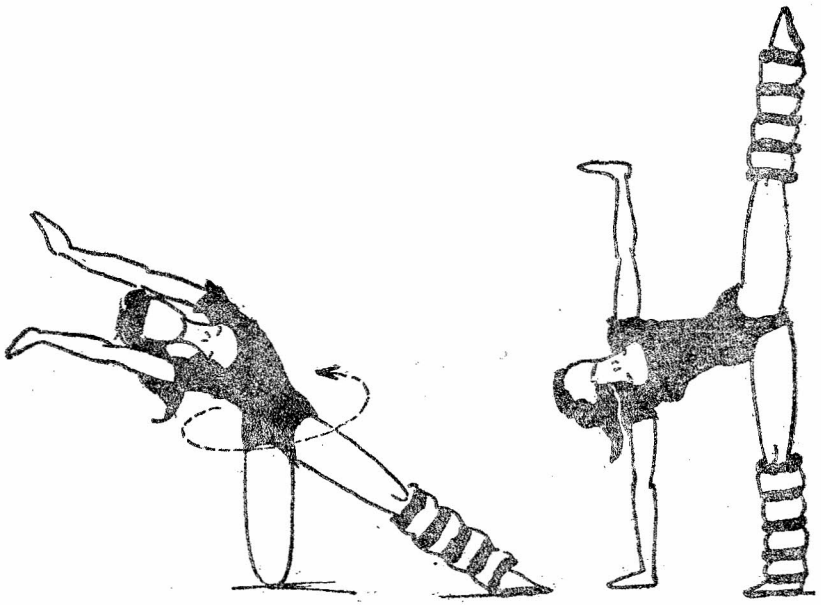


Fig. 73

Exercițiul 8. Stînd: 1 — prin săritură ca mingea trecere în fandat lateral stînga, piciorul drept lateral sprijinit cu călcîiul pe sol, vîrful orientat în sus o dată cu îndoirea trunchiului lateral dreapta, brațele lateral în aceeași parte; 2 — ușoară săltare pe piciorul stîng în fandat concomitent cu o mică ridicare a piciorului drept lateral și punctarea solului cu călcîiul; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. 1—2 — revenire prin săritură în stînd cu mîinile pe șolduri și săltarea pe piciorul stîng, apoi pe dreptul, cu întoarcere de 90° la dreapta; 3—8 — aceleași mișcări în continuare cu întoarcere de 270° pînă se revine în poziția inițială. Se repetă 4—8 × 8 timpi.

— Mers în ritm lent, relaxant, cu rotarea amplă a brațelor în plan sagital, inspirație, apoi coborîrea lor o dată cu aplecarea capului înainte, expirație.

— Alergare obișnuită bine ritmată cu respirația, la 4 pași încrucișarea brațelor cu apucarea umerilor, trunchiul ușor îndoit înainte, expirație, pe următorii 4 pași depărtarea brațelor cu extensie și inspirație. Culcat dorsal: relaxare cu depărtarea brațelor și picioarelor, ochii închiși și automasaj în final.

Programul nr. 15

— Alergare obișnuită, 4 pași alergare înainte cu bătaia palmelor înainte-sus, 4 pași alergare înapoi cu ridicarea genunchilor mult îndoiți înainte și bătaia palmelor înapoi-jos.
— Mers obișnuit și la 2 pași balansarea simultană a brațelor înainte și înapoi cu coatele îndoite, la 4 pași rotarea brațelor înainte, în plan sagital, cu coatele îndoite, apoi în sens invers la următorii 4 pași.
— *Variație de pași moderni* (de la grupul „Ambasadorii prieteniei", formație de dans americană). Stînd: 1—3 — deplasare înainte cu 3 pași obișnuiți cu ușoară arcuire de genunchi, începînd cu dreptul, o dată cu rotarea mică reciprocă a antebrațelor înainte cu coatele îndoite, ca la „morișcă" înainte; 4 — ridicarea piciorului stîng la 45° prin *developpé* o dată cu bătaia palmelor în față; 5—7 — deplasare înapoi cu 3 pași obișnuiți, „dansanți" (arcuiți), începînd cu stîngul, cu aceeași morișcă de brațe în sens invers; 8 — ridicarea piciorului drept înainte cu bătaia palmelor în față. Se repetă 4—6 × 8 timpi. Pentru încălzirea mai bună a piciorului acesta se poate ridica gradat și peste 45°, iar în timpul mersului arcuit trunchiul se poate răsuci ușor, elegant, spre piciorul care efectuează pasul înainte. Autocontrolul în oglindă, personalitatea, trăsăturile de temperament dublate de antrenamente continui, vă va ajuta să căpătați „stil" în mișcare și implicit în dans.
Exercițiul 1. Stînd: 1—8 — joc de glezne cu arcuiri alternative și succesive de brațe, cu îndoirea și întinderea coatelor pe fiecare timp pe lîngă corp, de sub axile în jos. 1 — ducerea brațelor prin înainte sus încordate; 2—6 — îndoirea trunchiului înainte sacadat pînă ce mîinile apucă gleznele și fruntea ajunge la genunchi; 7—8 — revenire. Același exercițiu se poate efectua cu îndoiri laterale de trunchi sau cu răsucirea trunchiului în partea a doua a exercițiului. Exercițiul se repetă de 4 ori integral, alternativ, continuat cu alte variante.
Exercițiul 2. Așezat cu antebrațele sprijinite înapoi, trunchiul înclinat: 1—8 — ridicarea picioarelor în echer cu forfecarea lor înainte-înapoi, ca la mișcarea de la procedeul craul de la înot. De voie trecere în culcat costal stînga cu palmele sprijinite înainte pe sol: 1—8 — aceleași mișcări de picioare. Exercițiul se execută

și din culcat facial, brațele îndoite cu palmele sprijinite înainte în timpul forfecării picioarelor trunchiul se extinde. Exercițiul se repetă de 2 ori integral, pe fiecare parte.

Exercițiul 3. Stînd: 1—2 — balansarea piciorului stîng înainte o dată cu îndoirea și întinderea brațelor de la piept întinse înainte energic spre vîrful piciorului stîng și revenire; 3—4 — cumpănă facială cu sprijin pe palme; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4, alternativ. 1—8 — aceleași mișcări cu piciorul îndoit înainte, cu arcuire. Se repetă 4—6 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 4. Stînd pe genunchi: 1—4 — înclinarea lentă a trunchiului înapoi cît mai drept, brațele încordate lîngă corp; 5—8 — revenire lentă. 1—4 — trecere în stînd pe genunchi așezat pe călcîie, cu sprijinirea palmelor înapoi și înclinarea trunchiului înapoi o dată cu ridicarea genunchilor și presarea vîrfurilor pe partea dorsală. Se repetă 4 × 8 timpi, la nevoie se ia pauză și se masează genunchii și labele picioarelor (fig. 74).

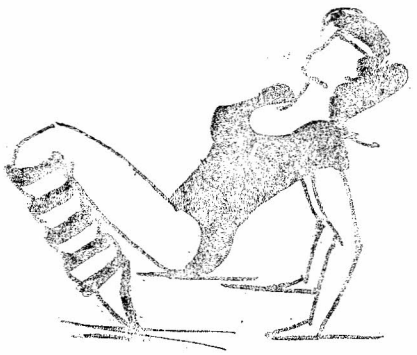


Fig. 74

Exercițiul 5. Culcat costal stînga cu brațele sus: 1—2 — extensia cît mai amplă a trunchiului; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte o dată cu ghemuirea genunchilor și coborîrea brațelor înainte sprijinite pe gambe; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 4 × 8 timpi.

Exercițiul 6. Stînd pe piciorul stîng, dreptul lateral sprijinit pe bară, brațele sus: 1—4 — îndoirea lentă a trunchiului înainte cu apucarea gleznei, menținerea poziției; 5—8 — revenire cu brațele sus. 1 — fandare lateral stînga cu trunchiul îndoit lateral stînga la orizontală; 2—4 — întinderea și îndoirea lentă a genunchiului; 5—8 — revenire. Se repetă 6 × 8 timpi, alternativ (fig. 75).

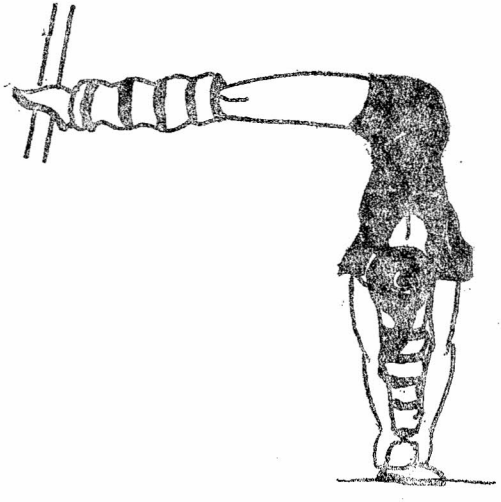


Fig. 75

Exercițiul 7. Culcat costal dreapta cu capul spre bară, cu mîna dreaptă sprijinită lateral pe sol, brațul stîng sus apucat de bară: 1—8 — rotări înapoi cu piciorul stîng, apoi lateral, gradate, în formă de spirală. 1—8 — aceleași mișcări în sens opus. 1—8 — ridicarea bazinului cu ducerea piciorului lateral, cu încordarea întregului corp în formă de „X". Se repetă 6 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 8. Stînd cu fața la bară (birou), la 2—3 m distanță: de voie, alergare 3 pași începînd cu piciorul stîng, impuls pe stîngul cu mîinile sprijinite pe bară și forfecarea picioarelor înapoi întinse sau ușor îndoite. Se execută de 8—10 ori, apoi se încearcă săritura fără sprijin la bară, cu brațele lateral. Culcat dorsal, cu picioarele sprijinite pe bară sau perete la verticală, relaxare de voie. Alergare 8 pași alternată cu 8 sărituri ca mingea, din ce în ce mai înalte, joc de glezne, mers cu respirație. Se repetă relaxarea din culcat dorsal urmată de automasaj.

Programul nr. 16

— Alergare obișnuită, alergare cu rotări din articulația pumnului, cotului, umărului în ambele sensuri cîte 4, mers pe vîrfuri, cu brațele încrucișate la spate, mers fandat cu balansarea brațului sus și a piciorului opus fandat înainte, joc de glezne, alergare (sprint) pe loc cu viteză maximă.

— *Variație de pas modern:* figura nr. 2 de la „Ambasadorii prieteniei" din stînd cu umărul drept spre direcția principală: 1—3 — întoarcere de 90° la stînga și 3 pași deplasare înapoi, începînd cu

piciorul drept, brațele lateral cu coatele îndoite, pe fiecare timp se ridică și se coboară coatele; 4 — ridicarea piciorului stîng înainte cu bătaia palmelor; 5—8 — aceleași mișcări cu deplasare înainte începînd cu piciorul stîng. Se repetă de 6—8 ori pînă se învață, apoi se repetă figura nr. 1, de la același dans din programul nr. 15, legată de figura nr. 2 învățată în programul de față.

Exercițiul 1. Stînd depărtat cu brațele îndoite înainte: 1—4 — învîrtirea brațelor înainte, unul în jurul celuilalt, „morișca", cu ridicarea brațelor sus și îndoirea trunchiului lateral stînga; 5—8 — revenire cu aceleași mișcări de brațe. 1—8 — aceleași mișcări în partea opusă. 1—4 — aplecarea trunchiului înainte, cu aceleași mișcări de brațe; 5—8 — redresarea trunchiului cu aceleași mișcări de brațe în sens opus și revenire în poziția inițială. Se repetă 6 ×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 2. Stînd: 1—2 — trecere în sprijin lateral pe palma stîngă, alunecarea piciorului stîng lateral dreapta, înapoia piciorului drept care fandează amplu, brațul drept lateral; 3—6 — arcuiri din șold; 7—8 — revenire în poziția inițială. 1 — îndoirea piciorului drept la *passé* încrucișat, cu genunchiul orientat spre stînga; 2 — tragerea genunchiului drept lateral, păstrînd *passé*-ul lateral dreapta cît mai sus, cu vîrful sprijinit chiar mai sus de genunchiul piciorului de bază; 3—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 6 ×8 timpi, alternativ (foto 11).

Exercițiul 3. Așezat cu genunchii îndoiți, mîinile sprijinite înapoi pe sol: 1—4 — ridicarea bazinului cu corpul paralel cu solul, capul aplecat înapoi, menținerea poziției; 5 — balansarea piciorului stîng prin înainte sus, cu laba în flexie dorsală; 6 — balansarea aceluiași picior lateral tot cu vîrful în sus; 7 — balansarea aceluiași picior înainte; 8 — revenire în poziția inițială cu picioarele întinse: 1—6 — îndoirea trunchiului înainte și apucarea cu mîinile după tălpi cu degetele încleștate, tracționarea picioarelor în sus, cu arcuire pe fiecare timp; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 4. Așezat cu picioarele îndoite, genunchii orientați în afară, apucat cu mîinile de vîrfuri, picioarele sprijinite talpă în talpă: de voie, întoarcerea capului la stînga, apoi la dreapta, cu presarea ușoară a buzelor ca în mișcarea de întindere a rujului pe buze; în finalul mișcării împingerea maxilarului inferior deasupra celui superior, aceleași mișcări spre dreapta cu menținerea poziției; circumdu ții alternative de cap. În continuare, de voie, „roscogolirea ursului" în poziția inițială de rulare în cerc, cu trecere pe coapsa stîngă și umărul de aceeași parte, culcat dorsal menținînd priza, apoi pe coapsa dreaptă și umărul drept păstrînd priza ini-

țială, cu ducerea energică a trunchiului înainte și revenire. Exercițiul se execută din elan, cu corpul cît mai ghemuit, cu fruntea la vîrfurile picioarelor și cursiv, fără sacadarea mișcării, în caz contrar se revine greu sau deloc în poziția inițială.

Exercițiul 5. Stînd cu piciorul stîng cu umărul stîng la bară, apucat cu mîna de aceeași parte: 1—8 — balansarea înainte și înapoi a piciorului drept întins, din ce în ce mai amplă, în genul *jeté*-ului, apoi *cloche*, la ultimul balans apucînd vîrful piciorului înainte. 1—8 — tracțiuni de vîrf în sus, cu arcuiri din șold pe fiecare timpi. 1—8 — același *cloché*, începînd cu același picior înapoi, la ultimul balans înapoi se apucă piciorul drept de genunchi sau de vîrf prin afară. 1—8 — arcuiri din șold înapoi, din ce în ce mai sus, fără forțare, deoarece se pot produce întinderi sau rupturi de fibre musculare. Se repetă 4—8×8 timpi, alternativ (fig. 76).

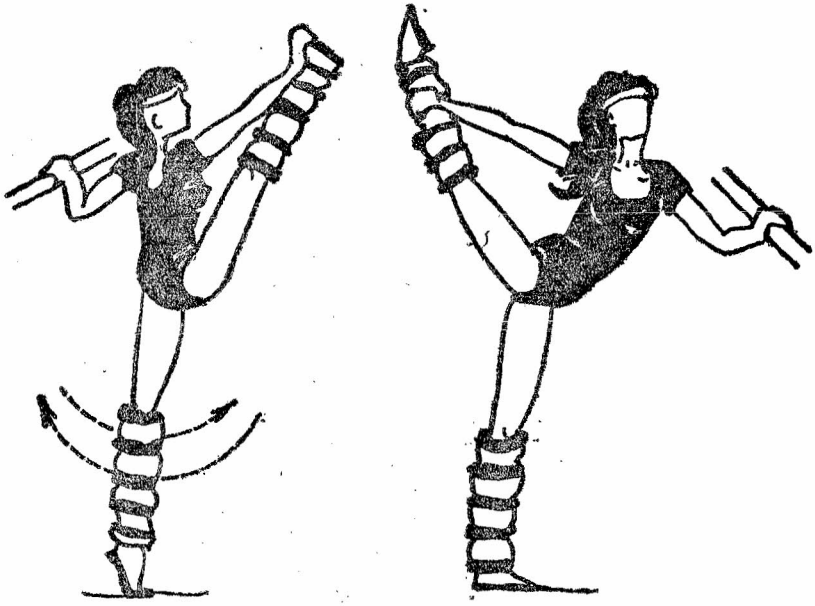


Fig. 76

Exercițiul 6. Stînd depărtat: 1—2 — fandare lateral dreapta o dată cu îndoirea trunchiului în aceeași parte și balansarea brațelor jumătate „8" frontal, bucla pe sus spre dreapta; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ, brațele desenînd acest „8" frontal culcat. Mișcarea se excută din ce în ce mai amplă, cu fandare adîncă. Se repetă 4 × 8 timpi.

Exercițiul 7. Culcat facial: de voie „ceasornicul", leagăn cu învîrtire în cerc pe abdomen, balansînd alternativ brațele și picioarele, cînd pieptul ia contact cu solul se ridică picioarele; la extensia următoare elanul inițial se face cu o zvîcnire spre dreapta, spre noua direcție de învîrtire. Se execută de 2 ori, alternativ.

Exercițiul 8. Stînd pe vîrfuri în poziția a V-a, cu dreptul înaintea stîngului, cu vîrfurile în afară, cu fața la bară, apucat cu ambele mîini (vezi termenii de bază din baletul clasic): 1 — săritură cu depărtarea picioarelor bine în aer și aterizare în depărtat *(echappé)*; 2 — săritură cu picioarele bine întinse, încordate și apropiate în aer și aterizare în poziția a V-a pe vîrfuri, cu piciorul stîng înainte, în *demi-plié;* 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 4—6 × 8 timpi, cu pauze la nevoie. Respirația se efectuează și în timpul execuției, însă dacă este necesar și după aceasta de pe loc sau din mers.

— Alergare obișnuită cu trecere de voie în poziția a V-a, cu fața la bară, apucat, repetînd 2—3 × 8 exercițiul nr. 8; mers cu inspirație amplă, cu ridicarea brațelor lateral-sus și coborîrea brațelor lateral-jos cu expirație. Culcat dorsal cu picioarele și brațele la verticală, menținerea poziției, apoi scuturarea lor.

Programul nr. 17

— Alergare obișnuită, 8 pași alergare alternați cu 4 pași săritura ștrengarului; mers obișnuit cu rotarea alternativă a brațelor îndoite înainte sacadat (contracții intermediare), apoi înapoi; aceleași mișcări din alergare. Din mers la 3 pași ridicarea unui picior întins la spate, în *arabesque* (o cumpănă mai mică a piciorului ridicat spre 90° cu trunchiul drept — vezi elementele de balet).

— *Variație de pas modern:* figura 3 de la „Ambasadorii prieteniei", învîrtiri înlănțuite prin păsire: 1—3 — o învîrtire și jumătate, cîte 180° pe fiecare timp, cu deplasare laterală dreapta, pe fiecare timp se ridică și se coboară brațele lateral cu coatele îndoite; 4 — pas lateral cu piciorul drept ușor îndoit din genunchi, apropierea piciorului stîng îndoit la *passé* modern (cu genunchiul ușor petrecut peste piciorul drept), cu bătaie din palme, trunchiul îndoit lateral dreapta cu spatele rotunjit. În final, la bătaia palmelor capul se apleacă înainte și ușor lateral dreapta cu accent; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 în partea cealaltă. După repetarea de 6—8 ori integral se repetă legat și cu figurile 1 și 2 anterioare ale dansului, care au fost învățate în programele 15 și 16.

Exercițiul 1. Stînd: 1—2 — ghemuire cu încrucișarea brațelor înainte și aplecarea trunchiului cu spatele rotunjit; 3—4 — val de trunchi înainte cu rotarea brațelor în plan sagital pe jos, înapoi,

sus și revenire în stînd: 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4 × 8 timpi. Același exercițiu se poate efectua cu deplasare mică sau pe loc, cu pas de dans sau joc de glezne, cu arcuirea genunchilor și balansarea „ondulatorie", dansantă a întregului corp, cu balansarea brațelor în „8" sagital numai din articulația coatelor, fiecare executant în „stilul" său, dar în ritm cu muzica.

Exercițiul 2. Stînd depărtat cu brațele înainte ușor îndoite, cu mîinile prinse în „căuș" (la nivelul falangelor de la vîrfuri): 1—4 — deplasare lateral stînga cu genunchii în *demi-plié* (ușor îndoiți, orientați în afară), prin sărituri mici razante cu solul; 5—8 — aceeași deplasare în continuare, dar cu trunchiul aplecat la orizontală cu spatele drept, mîinile păstrînd aceeași priză, capul sus. Se repetă alternativ 4—6 × 8 timpi. În lipsă de spațiu săriturile se pot executa și pe loc.

Exercițiul 3. Culcat facial cu brațele îndoite sub bărbie: 1—2 — extensia trunchiului cu brațele întinse sus; 3—4 — rostogolire de 450° la stînga, cu corpul extins, fără ca brațele sau vîrfurile picioarelor să atingă solul; 5—6 — din culcat dorsal trecere în așezat echer cu picioarele apropiate, brațele paralele cu picioarele, menținerea poziției; 7—8 — întoarcere de 180° la stînga în poziția inițială. 1—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 4 × 8 timpi alternativ.

Exercițiul 4. Stînd cu brațele sus îndoite, cu antebrațele suprapuse, apucat cu mîinile de coate: 1—4 — extensia treimii superioare a trunchiului și revenire; 5—6 — îndoirea trunchiului înainte cu sprijin pe palme, cu ducerea piciorului stîng lateral; 7 — balansarea aceluiași picior înapoi; 8 — revenire, 1—8 — aceleași mișcări cu piciorul opus. Se repetă 4—6 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 5. Stînd pe genunchi cu umărul drept spre bară, cu sprijin lateral pe mîna dreaptă pe sol, iar cu brațul stîng sus apucat de bară (de calorifer sau mobilă fixă): 1—3 — îndoirea trunchiului lateral dreapta și ducerea bazinului în afară, spre stînga, cu arcuire pe fiecare timp; 4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2—3 × 8 timpi pe fiecare parte (fig. 77).

Exercițiul 6. Așezat cu spatele la bară, brațele sus apucat de aceasta: 1—2 — îndoirea coatelor cu ridicarea bazinului, cu corpul bine încordat și înclinat în diagonală pe sol (să nu cadă șezuta!); 3—4 — revenire; 5—7 — rotarea amplă a picioarelor depărtate în afară; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6 × 8 timpi, schimbînd alternativ sensul rotărilor.

Exercițiul 7. Stînd pe piciorul drept cu spatele la bară, stîngul lateral sprijinit pe aceasta cu vîrful orientat în sus, brațele lateral-jos apucat de bară: 1—4 — *demi-plié* lent pe piciorul drept; 5—8

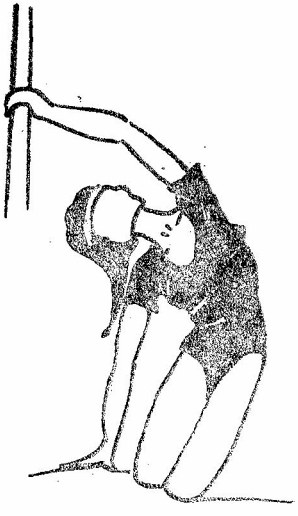


Fig. 77

— extensia trunchiului cu ridicare pe vîrf *(relevé)* cu întinderea genunchiului și ducerea bazinului înainte, cu arcuiri pe fiecare timp. Se repetă 2—3 ×8 timpi pe fiecare parte în continuare (fig.78).

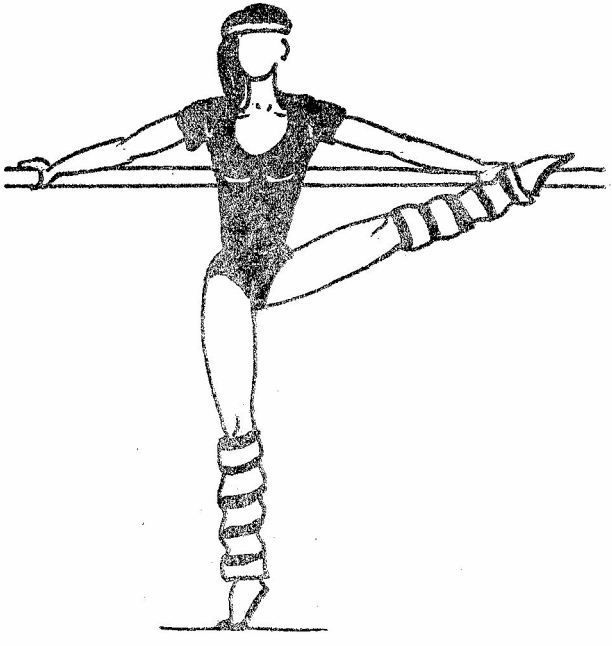


Fig. 78

Exercițiul 8. Stînd pe piciorul stîng, dreptul îndoit lateral cu vîrful ușor sprijinit de genunchiul piciorului de bază (*passé* clasic), ambele brațe lateral spre stînga, dreptul ușor îndoit: 1 — săritură ca mingea pe același picior, cu răsucirea genunchiului drept spre stînga încrucișat (*passé* modern) și arcuire cu brațele lateral spre dreapta; 2 — revenire în poziția inițială cu aceleași mișcări; 3—8 — aceleași mișcări se execută pe același picior cu sărituri pe fiecare timp. Se repetă 4—6 × 8 timpi, alternativ.
Respirație și relaxare de voie; alergare obișnuită; alergare și la 3 pași săritură în *arabesque* ca la începutul programului. Se repetă de 4—6 ori.
— Mers obișnuit, mers în ritm, din ce în ce mai lent cu respirația în același ritm; culcat dorsal, relaxare și automasaj.

Programul nr. 18

— Mers obișnuit, mers cu pas încrucișat cu mîinile pe șolduri, alergare obișnuită; 4 pași alergare urmată de săritură în depărtat, balansarea liberă a bazinului stînga-dreapta în lateral și ridicarea alternativă a călcîielor cu deplasarea greutății corpului o dată cu balansarea brațelor, cu arcuire în sens opus direcției de balans a bazinului; mers obișnuit cu încrucișarea brațelor, depărtarea lor sus, în plan frontal, apoi ducerea brațelor înapoi cu degetele încleștate, corpul ușor extins.
— *Variație de pas modern:* figura 4 din „Ambasadorii prieteniei". Stînd pe piciorul stîng, dreptul îndoit, brațul stîng îndoit cu pumnul ridicat la nivelul urechii stîngi, brațul drept pe lîngă corp; 1—2 — trecerea greutății pe piciorul drept, similară poziției inițiale, dar cu ridicarea celuilalt braț, cu arcuirea simultană a brațului și genunchiului cu împingerea bazinului lateral în sens opus; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. 1—8 — trecerea greutății ca la timpii 1—2 și îndoirea trunchiului lateral stînga, cu arcuirea brațelor lateral-jos, cu alunecarea și pocnirea degetului mare de cel mijlociu de 2 ori; 3—4 — aceleași mișcări de trecerea greutății cu redresarea trunchiului și ducerea brațelor asimetric stîngul sus, dreptul lateral, cu aceeași pocnire a degetelor ca la timpii 1—2; 5—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 4—6 × 8 timpi, alternativ. Repetarea figurilor de la dansul modern amintit, începînd cu programul 15, interpretarea cursivă, grațioasă, ritmată încălzește bine organismul, dar oferă și satisfacție estetică prin linia plastică a motricității dansante.
Exercițiul 1. Stînd pe piciorul drept, stîngul ușor îndoit sprijinit pe vîrf: 1—3 — rotarea brațelor cu coatele îndoite înapoi, în plan sagital, cu arcuirea genunchilor alternativ; 4—întinderea brațelor energic

sus, cu ridicare pe vîrfuri și încordarea întregului corp; 5—6 — revenire în poziția inițială, însă cu aplecarea trunchiului și rotunjirea spatelui o dată cu căderea relaxată a brațelor prin înainte jos pe lîngă corp „atîrnate"; 7—8 — revenire treptată (vertebră după vertebră) în poziția inițială, schimbînd poziția picioarelor. Se repetă 4 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 2. Așezat pe coapsa dreaptă, cu genunchii îndoiți și ușor depărtați, mîinile sprijinite înapoi pe sol: 1—2 — ridicarea picioarelor depărtate în echer și arcuire cu vîrfurile în sus; 3—4 — revenire în poziția inițială pe coapsa stîngă; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 4 × 8 timpi. Ca variantă în loc de echer se pot apuca vîrfurile și efectua tracțiuni cu arcuire din șold între 2—6 timpi și rularea în continuare pe coapsa cealaltă.

Exercițiul 3. Stînd pe piciorul drept cu umărul stîng spre bară, piciorul stîng lateral sprijinit pe bară, trunchiul îndoit lateral stînga, brațele sus cu degetele încleștate cît mai aproape de bară: 1—8 — arcuiri de trunchi o dată cu îndoirea piciorului de bază pe fiecare timp. 1 — trecere în atîrnat costal stînga cu mîna stîngă apucat o dată cu balansarea piciorului stîng lateral dreapta, prin înapoia piciorului de bază, sprijinit pe latura externă, piciorul drept se îndoaie mult pînă în ghemuit, genunchiul piciorului drept orientat lateral dreapta; 2—6 — arcuiri din bazin și genunchi; 7—8 — balansarea piciorului stîng lateral și revenire în poziția inițială. Se repetă 2—3 × 8 timpi pe fiecare parte. Chiar dacă ne repetăm, amintim de încălzirea articulației cocsofemurale înaintea efectuării exercițiilor de elongații, știut fiind că întinderile forțate, fără o încălzire specială, produc accidente dureroase și de lungă durată.

Exercițiul 4. Sprijin pe genunchi cu trunchiul sub orizontală, antebrațele suprapuse, apucat cu mîinile reciproc de coate (sprijinite pe sol); 1—2 — arcuire de trunchi și trecere în culcat facial cu extensie; 3—4 — prin împingere în antebrațe retragere cu șezuta în sus în poziția inițială cu arcuire de trunchi; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 2 × 8 timpi, iar pe următorii 2 × 8 timpi fiecare mișcare se execută pe un timp (fig. 79).

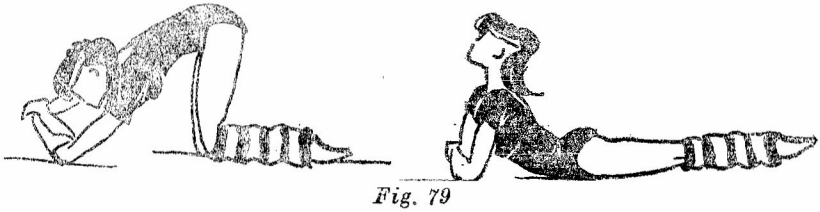


Fig. 79

Exercițiul 5. Stînd depărtat: 1—4 — răsucirea și îndoirea lentă a trunchiului spre stînga, cu alunecarea mîinii stîngi pe gamba de aceeași parte (pe partea posterioară) pînă la călcîi, brațul drept la ceafă, bazinul bine extins, genunchii orientați în afară; 5—8 — revenire lentă în poziția inițială. Se repetă 4—6 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 6. Culcat dorsal, cu brațele sus: 1—2 — ducerea picioarelor întinse peste cap; 3—8 — alunecarea vîrfurilor pe sol înapoi și revenire pe fiecare timp. 1—4 — coborîrea lentă a picioarelor; 5—6 — ridicarea trunchiului cu îndoire înainte, cu ducerea brațelor în același sens; 7—8 — revenire lentă în culcat dorsal. Se repetă 4 × 8 timpi și mai mult. Același exercițiu se poate executa cu picioarele depărtate, cu un număr de repetări după posibilități.

Exercițiul 7. Culcat dorsal cu genunchii îndoiți, bazinul extins, în sprijin pe braț lateral: 1—4 — deplasare în arc de cerc pe vîrfuri spre stînga; 5—8 — revenire în același mod. Se repetă 2 × 8 timpi, apoi, de voie, se trece în stînd pe genunchi depărtat, poziție din care se execută circumducție amplă de trunchi cu brațele sus, începînd spre stînga, apoi spre dreapta (cine poate atinge solul pe tot parcursul circumducției cu vîrfurile degetelor) (fig. 80).

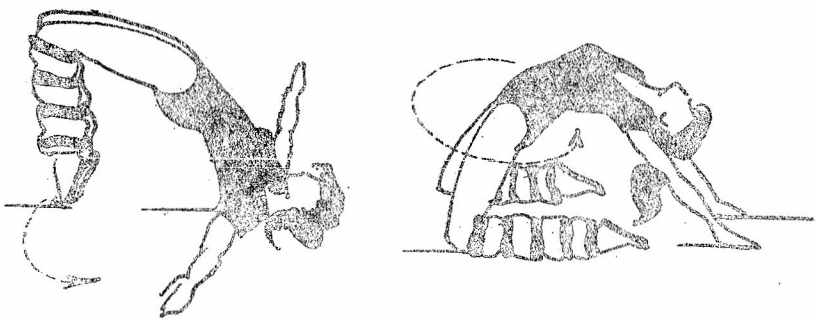


Fig. 80

Exercițiul 8. Ghemuit sprijinit: 1—2 — impuls pe ambele picioare și săritură cu extensie cu brațele sus; 3—4 — revenire; 5—8 — pas săltat pe fiecare timp, începînd cu piciorul stîng, cu brațele lateral, cu arcuire pe fiecare timp. Se repetă 3—4 × 8 timpi. Mers obișnuit, de voie, inspirație cu rotarea brațelor cu încrucișare în față, la coborîrea lor expirație.

Stînd cu trunchiul aplecat: scuturarea brațelor și picioarelor, automasaj.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ IGIENICO-MODERNĂ CU ACOMPANIAMENT MUZICAL (avansați)

Programul nr. 1

— Mers obișnuit, din mers 4 pași se efectuează cu pozițiile de brațe din baletul clasic (vezi capitolul respectiv) în ordine pozițiile: I, a II-a, a III-a, a IV-a, a V-a, alternativ cu brațul stîng și cu brațul drept. Alergare obișnuită. Aceleași mișcări de brațe din alergare la 4 pași, apoi cu joc de glezne pe loc.

— *Variație de pași.* Stînd: 1—2 — pas de galop înainte cu piciorul drept și arcuire cu ambele brațe lateral dreapta; 3—4 — aceleași mișcări în partea opusă; 5—8 — patru pași înainte încrucișați în *passé* modern și răsucirea trunchiului cu ducerea brațelor lateral în sens opus. Se repetă 4—6 × 8 timpi, alternativ. Stînd: de voie, aplecări laterale de cap, cu și fără ridicarea umărului de aceeași parte, circumducții lente, automasajul cefei și al mușchilor trapezi.

Exercițiul 1. Stînd cu brațele sus: 1—2 — balansarea piciorului stîng înainte-sus și a brațelor spre vîrful piciorului o dată cu aplecarea trunchiului înainte și revenire; 3—4 — aceleași mișcări executate lateral; 5—6 — îndoirea trunchiului înainte cu palmele sprijinite pe sol, cu arcuire din șold; 7—8 — revenire cu 2 bătăi din palme cu brațele sus deasupra capului.

Exercițiul 2. Ghemuit depărtat cu vîrfurile orientate în afară, brațele înainte-jos printre picioare apucă gleznele prin afară, trunchiul la orizontală: 1—4 — întinderea lentă a genunchilor cu rotunjirea spatelui, păstrînd priza mîinilor pe glezne și ducerea capului cît mai mult între picioare; 5—8 — revenire lentă. 1—8 — același exercițiu efectuat pe 2 timpi fiecare mișcare. 1—8 — același exercițiu în ritm viu, fiecare mișcare pe un timp. Se repetă 3—6 × 8 timpi.

Exercițiul 3. Stînd pe genunchi depărtat cu trunchiul aplecat înainte, brațele înainte cu palmele sprijinite pe sol: 1—2 — ridica-

rea trunchiului cu balansarea brațelor oblic-sus și îndoirea trunchiului la stînga cu arcuiri din brațe (scurtă îndoire și întindere a coatelor, care se poate executa cu strîngerea și deschiderea pumnilor); 3—4 — semirotarea cu balansarea trunchiului prin aplecare înainte, trecînd prin poziția inițială; 5—8 — aceleași mișcări în partea opusă. Exercițiul se poate executa de două ori mai repede, pe fiecare timp cîte o mișcare. Se repetă 4—8 × 8 timpi.

Exercițiul 4. Stînd cu brațele lateral: 1—3 — *rond de jambe* (vezi terminologia clasică) cu *demi-plié* (îndoire mică) pe piciorul stîng și punctarea solului cu piciorul drept înainte, lateral, în spate, apoi ridicarea aceluiași picior încrucișat la spate în *attitude* mic; 4 — apucarea vîrfului piciorului cu mîna stîngă; 5—6 — îndoirea trunchiului lateral stînga și tracționarea vîrfului ușor lateral și în sus, menținîndu-l îndoit; 7—8 — revenirea piciorului pe același drum, continuînd mișcarea fără nici o oprire. Se repetă 4 × 8 timpi, alternativ (fig. 81).

Exercițiul 5. Așezat pe coapsa dreaptă cu genunchii îndoiți și ușor depărtați, brațele îndoite cu mîinile la ceafă: 1—2 — trecere în culcat dorsal; 3—4 — revenire; 5—6 — îndoirea trunchiului înainte, păstrînd coatele trase înapoi; 7—8 — revenire. Se repetă 4—6 × 8 timpi. Menționăm că ridicarea din culcat dorsal pentru a fi eficientă este indicat să se tragă mult coatele înapoi.

Exercițiul 6. Stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept lateral sprijinit pe talpă cu genunchiul orientat în afară, trunchiul îndoit lateral dreapta, brațul drept sprijinit pe sol prin înapoia gleznei drepte, brațul stîng sus (foto 14): 1—3 — fandare laterală pe piciorul drept, cît mai amplă, cu arcuiri din șold și trunchi; 4 — ridicarea trunchiului și ducerea brațelor sus; 5—7 — trecere în cumpănă costală pe genunchiul stîng, sprijinit pe antebrațul stîng, trunchiul extins, brațul drept întins sus, apropiat de urechea dreaptă, cu tendința de a atinge solul cu degetele prin arcuiri. Se repetă 4 × 8 timpi, alternativ. Exercițiul crește în dificultate dacă se execută de două ori mai lent și cu încordare maximă, cu contracție izometrică (statică).

Exercițiul 7. Culcat facial cu brațele îndoite sub bărbie: 1 — ridicarea piciorului stîng îndoit înapoi cu apucarea vîrfului cu mîna de aceeași parte; 2—8 — tracțiuni în sus (genunchiul în jos, vîrful orientat spre tavan în plan sagital), brațul drept înainte sprijinit pe sol, trunchiul extins, menținerea poziției cu extensie maximă,

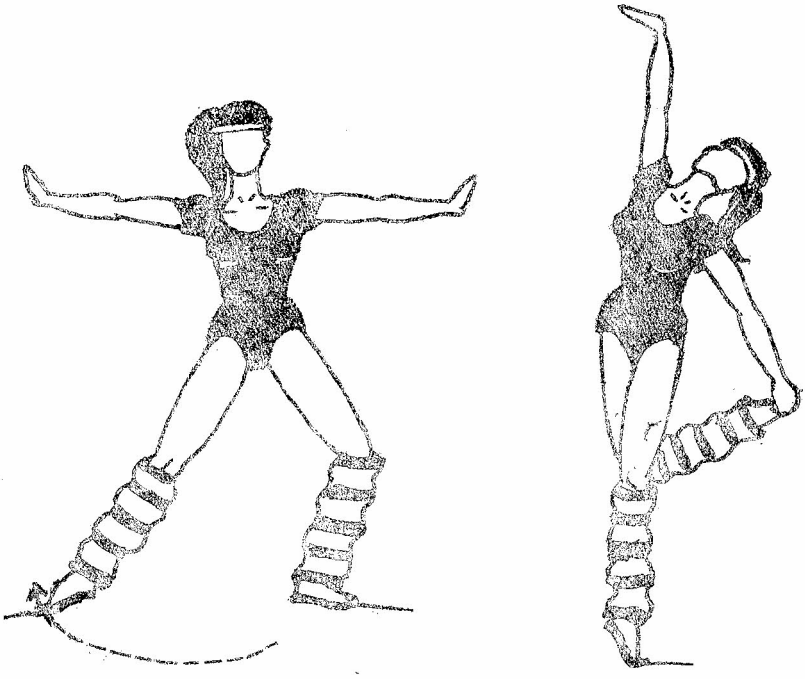


Fig. 81

unghiul piciorului ridicat cît mai obtuz. 1—8 — trecere în culcat costal dreapta cu aceeași priză a mîinii, dar piciorul ridicat paralel cu solul, în plan orizontal; aceleași tracțiuni în sus, brațul drept sprijinit lateral pe sol. Numărul repetărilor îl stabilește executanta.

Exercițiul 8. Stînd cu brațele îndoite cu pumnii strînși la umeri: 1 — săritură cu impuls de pe ambele picioare și aterizare pe piciorul stîng o dată cu aplecarea trunchiului în „val", pieptul apoi capul, ridicarea genunchiului drept îndoit la piept și întinderea energică a brațelor înainte-jos cu depărtarea degetelor încordate; 2 — revenire prin săritură cu aterizare pe ambele picioare în poziția inițială; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 4—8 × 8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 9. Culcat costal dreapta cu palma stîngă sprijinită înainte pe sol, brațul drept întins sub cap: 1—7 — balansarea laterală pe fiecare timp a piciorului stîng, cu laba în flexie dorsală; 8 — revenire și ridicare în sprijin culcat costal dreapta (bazinul sus),

de voie, deplasare pe arc de cerc 90°, brațul stîng lateral. Se repetă 2 × 8 timpi, apoi se repetă în partea opusă.

Exercițiul 10. Așezat pe coapsa dreaptă cu genunchii îndoiți și ușor depărtați, brațele lateral dreapta, cu palmele sprijinite pe sol, trunchiul ușor aplecat înainte și îndoit lateral dreapta: 1—2 — cu sprijin și ușoară tracțiune în palme extensia trunchiului și îndoire la stînga cu întinderea genunchilor și automasajul șoldului drept de sol (sau de mochetă care trebuie să fie fixă); 3—4 — revenire prin împingere în palme; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 3—4 × 8 timpi pe o parte, apoi pe cealaltă (persoanelor cu țesut adipos pe coapse și șolduri li se recomandă să repete mai des acest exercițiu din program).

— *Respirație de voie.* Stînd depărtat, trecerea greutății de pe un picior pe celălalt cu arcuiri din genunchi și șolduri, cu rotarea brațelor și încrucișarea lor prin față sus, cu inspirație, apoi coborîrea brațelor prin lateral cu aceleași mișcări, cu expirație.

— Alergare obișnuită, urcarea treptelor (dacă există posibilitatea, fără exagerări), pauze pentru respirație și odihnă, executarea unor sărituri cunoscute (exercițiul 8) și respirație de voie, în final automasaj.

Programul nr. 2

— Mers obișnuit, mers și la 2 pași schimbarea pozițiilor de brațe din baletul clasic (I, a II-a, a III-a, a IV-a, a V-a), cu brațul drept și cu cel stîng (și în continuare a VI-a și a VII-a); alergare obișnuită, alergare 8 pași; cu picioarele întinse înainte, 8 pași cu picioarele întinse înapoi, cu genunchii la piept, cu călcîiele la șezută. Joc de glezne pe loc și din deplasare, mers de voie și respirație.

— *Variație de pas modern. „Rața" (din München).* Figura 1: Stînd cu brațele înainte cu pumnii strînși la umeri, coatele lateral; 1—4 — deschiderea și închiderea pumnilor cu ridicare pe vîrfuri și coborîre pe fiecare timp cu genunchii întinși; 5—8 — ridicarea și coborîrea coatelor cu pumnii ușor strînși, cu aceeași ridicare pe vîrfuri și coborîrea ca la timpii 1—4. 1—2 — din stînd pe vîrfuri răsucirea alternativă a genunchilor stînga-dreapta iar trunchiul și brațele lateral în sens opus, cu ghemuire treptată; 3—4 — revenire din ghemuire cu aceeași mișcare de răsucire a genunchilor și trunchiului; 5—8 — revenire în poziția inițială cu 4 bătăi din palme, ridicînd gradat brațele sus. Se repetă de 4 ori integral. În lipsa piesei muzicale „Rața", mișcarea se poate adapta la orice piesă modernă, veselă, egală, scrisă în măsura 2/4.

Exercițiul 1. Stînd cu mîinile pe șolduri: 1 — passé modern cu piciorul stîng; 2 — răsucirea genunchiului la *passé* clasic (lateral);

3 — balansarea piciorului stîng înainte, cu brațele lateral; 4 — — balansarea piciorului stîng înapoi, cu ridicare pe vîrful piciorului drept, brațele lateral (arabesque) și trecere în fandat înainte pe piciorul drept, cu sprijin pe palme înainte, ambele picioare sprijinite pe talpă, cu vîrfurile răsucite în afară (poziția a IV-a de picioare mare); 5—7 — arcuiri din șold pe fiecare timp, cu trunchiul ușor extins; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6 ×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 2. Stînd pe genunchiul drept, stîngul întins înainte cu vîrful sprijinit pe sol, brațele lateral: 1—6 — ridicarea și revenirea piciorului stîng înainte pe fiecare timp; 7—8 — trecere în sprijin pe genunchi și ducerea piciorului stîng lateral întins cu vîrful sprijinit pe sol. 1—6 — ridicarea și revenirea piciorului stîng lateral pe fiecare timp; 7—8 — schimbarea poziției inițiale a picioarelor. Se repetă 4—8 ×8 timpi.

Exercițiul 3. Culcat dorsal cu genunchii îndoiți, tălpile depărtate sprijinite pe sol, mîinile pe șolduri: 1—4 — depărtarea și apropierea genunchilor pe fiecare timp; 5—7 — depărtarea genunchilor cu ridicarea bazinului menținerea poziției cu contracție izometrică; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4 ×8 timpi. De voie, cîteva mișcări de relaxare a picioarelor: lăsînd genunchii să cadă liber, foarte relaxați și revenirea încordată, scuturarea picioarelor etc.

Exercițiul 4. Așezat în sprijin echer, palmele înapoi: de voie, cu piciorul drept ridicat cît mai sus în poziție fixă, statică, piciorul stîng sub acesta execută rotări mici, mari, opturi orizontale, îndoiri, întinderi cît mai mult posibil, urmate de relaxare de voie, apoi se lucrează cu celălalt picior. Se repetă de 4—6 ori exercițiul integral.

Exercițiul 5. Stînd depărtat în *demi-plié* (cu picioarele ușor îndoite poziția a II-a din baletul clasic), mîinile sprijinite pe genunchi, trunchiul înclinat deasupra orizontalei :1—2 — răsucirea umerilor, stîngul înainte, dreptul înapoi cu arcuire; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. 1—8 — același exercițiu cu trunchiul la orizontală. Se repetă același exercițiu dar fiecare mișcare se execută pe un timp, fără arcuire. Exercițiul se repetă integral 6 ×8 timpi.

Exercițiul 6. Stînd pe genunchiul drept sprijinit pe palme, stîngul întins înapoi: de voie, balansarea piciorului stîng din ce în ce mai amplu înapoi-sus, apoi apucarea piciorului stîng cu mîna dreaptă și tracționarea lui ușor în sus de 6—8 ori (echilibrul este mai greu de menținut); alunecare înapoi în sprijin pe mîna stîngă și trecere în culcat facial, menținînd priza (trecerea, de asemenea, este foarte dificilă,

cine o realizează se poate considera „avansată"); în continuare se tracționează în sus piciorul. La reluarea exercițiului se schimbă poziția picioarelor. Se repetă de 4—6 ori integral (fig. 82).

Exercițiul 7. Așezat cu fața la bară (sau mobilă nu prea înaltă), cu ambele picioare îndoite, dreptul sprijinit pe bară, apucat cu

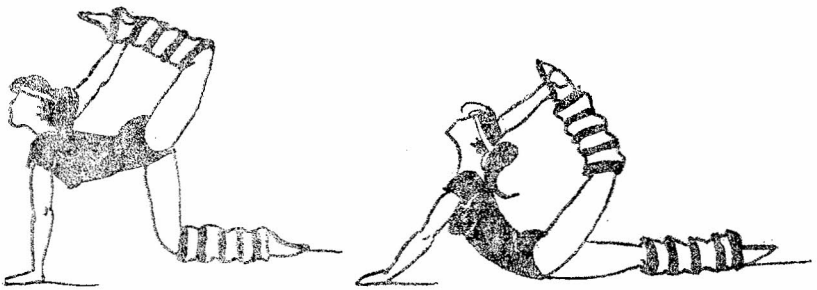


Fig. 82

ambele mîini de aceasta: 1—4 — întinderea genunchilor cu arcuire pe fiecare timp cu îndoirea trunchiului înainte, fruntea la genunchiul drept; 5—8 — revenire lentă în poziția inițială. Se repetă 4—6 ×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 8. Culcat dorsal, cu genunchii îndoiți bazinul ridicat, apucat cu mîinile de glezne: de voie, se execută cîte 8 mișcări de balansare laterală a bazinului, răsucire alternativ stînga-dreapta, balansuri în semicerc („paranteze") pe jos, apoi pe sus și în final circumducții alternative stînga-dreapta. Exercițiul se reia de 6—8 ori, alternativ.

Exercițiul 9. Stînd pe vîrfuri, cu trunchiul la orizontală, apucat cu mîinile de bară (birou): de voie, circumducția bazinului spre stînga, înainte cu extensie și cu sprijin pe mîini, trunchiul ușor extins, coatele îndoite și în continuare la dreapta, cu revenire în poziția inițială. Se repetă de 4—6 ori, alternativ, într-un ritm lent, cu autocontrol (fig. 83).

Exercițiul 10. „Săritura bufonului". Stînd cu fața la bară, apucat cu ambele mîini: 1 — impuls pe ambele picioare și săritură dreaptă, cu îndoirea genunchilor orientați lateral vîrfurile apropiate; 2 — aterizare pe vîrfuri în ghemuit, păstrînd genunchii depărtați și orientați în afară; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă în total 4—6 ×8 timpi. Ca variantă, în zbor trunchiul se poate îndoi lateral cu ducerea picioarelor lateral de aceeași parte cu trunchiul. Se repetă variația de pași de dans modern de la începutul programului.

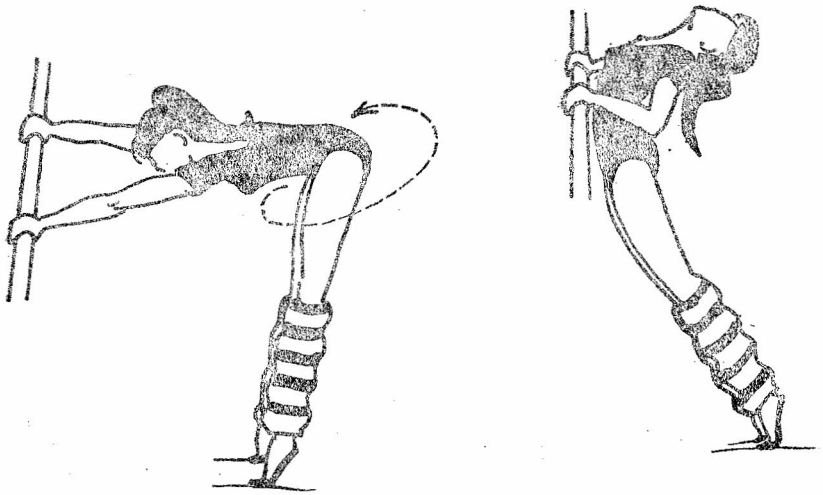


Fig. 83

Alergare obișnuită cu mers, cu balansări ample de picioare înainte, lateral și înapoi. Din mers și de pe loc respirație, cu mișcări de brațe cunoscute, în dreptul ferestrei deschise, automasaj.

Programul nr. 3

— Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu rotări gradate din articulația pumnului, cotului, umărului, în plan sagital și frontal; aceleași mișcări de brațe din alergare; sprint pe loc și cine dispune de spațiu și cu deplasare.

Stînd depărtat: de voie, respirație cu ducerea alternativă a bazinului lateral, cu trecerea greutății de pe un picior pe celălalt și rotarea frontală a brațelor,cu încrucișarea lor pe jos, apoi oblic-sus; expirație o dată cu coborîrea brațelor încrucișate de sus, prin față, lateral-jos, cu spatele ușor rotunjit.

Variație de pași de dans modern . „Rața" (din München). Figura 2: de obicei se execută cu partener, față în față, apucat reciproc, cu brațul drept îndoit, brațul stîng lateral-sus: 1—8 — săltări alternative de pe un picior pe celălalt, cu îndoirea ușoară a piciorului ridicat înainte, cu învîrtire de 360° pe arc de cerc mic, brațul de sus execută pronație și supinație cu accent din articulația pumnului; se execută de 4×8 ori cu schimbarea sensului învîrtirii și a prizei inițiale la 8 timpi. În lipsa partenerului, brațul care îl apucă pe acesta de mijloc se pune în șold.

Se repetă figura 1 de la „Rața" mûncheneză din programul anterior și se leagă cu figura 2.

Exercițiul 1. Stînd depărtat: 1—4 — două sărituri mici ca mingea cu *demi-plié* o dată cu atingerea ușoară de 2 ori a coatelor îndoite înainte; 5—6 — întinderea genunchilor și 2 arcuiri laterale cu brațele,cu coatele îndoite; 7—8 — aceleași mișcări ca la 5—6. 1—8 — același exercițiu, cu trunchiul aplecat la orizontală, privirea înainte. Se repetă 4—6 ×8 timpi.

Exercițiul 2. Fandat înainte pe piciorul stîng, brațele lateral stînga: 1 — ducerea piciorului drept la *passé* modern, cu răsucirea bazinului spre stînga și a trunchiului spre dreapta, cu arcuirea ambelor brațe lateral dreapta, cu ridicare pe vîrful piciorului stîng, privirea spre braţe; 2 — revenire în poziția inițială, capul se întoarce la stînga; 3—8 — aceleași mișcări cu același picior. Se repetă 4—6 ×8 timpi, alternativ. Ca variantă, același exercițiu se poate executa cu balansarea piciorului întins încrucișat, cu laba în flexie dorsală, în loc de *passé* modern (fig. 84).

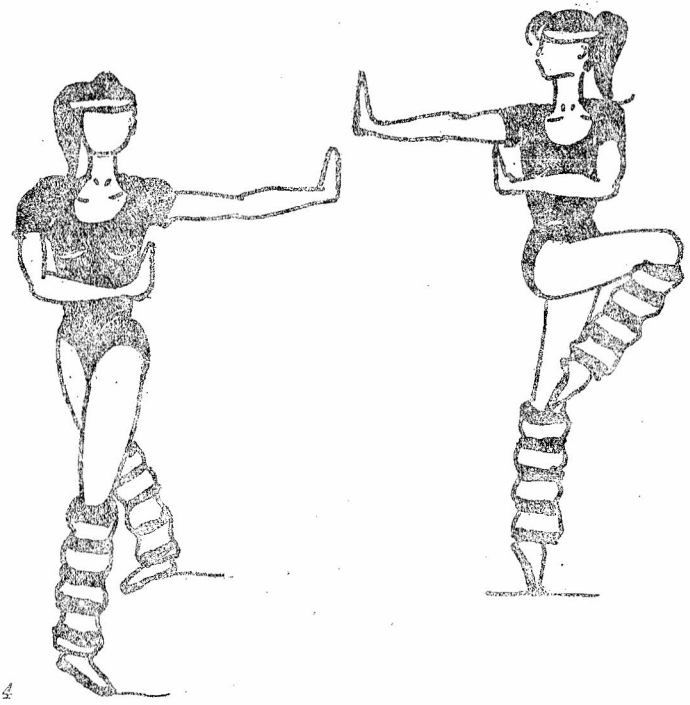


Fig. 84

Exercițiul 3. Culcat facial, cu brațele îndoite, palmele sprijinite lateral lîngă piept: 1 — balansarea piciorului stîng înapoi și revenire; 2—4 — aceleași mișcări ca la timpul 1; 5 — ridicarea bazinului în sprijin pe palme și balansarea piciorului, cu genunchiul îndoit; 6—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 4×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 4. Culcat dorsal, cu picioarele întinse la verticală și încrucișate, dreptul peste stîngul: 1 — ușoară ridicare a trunchiului, cu bătaie din palme și atingerea cu ambele palme a călcîiului stîng din lateral, cu mică răsucire a trunchiului menținută în aceeași direcție; 4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 4—6×8 timpi și mai mult, cu pauze mici cu automasaj (efleuraj) pe abdomen cu picioarele pe sol relaxate, îndoite și depărtate.

Exercițiul 5. Stînd cu umărul stîng la bară, apucat, brațul drept lateral: 1—8 — balansarea piciorului drept lateral pe fiecare timp, cu genunchiul răsucit în sus și laba în flexie dorsală . 1—8 — aceleași mișcări în continuare, dar cu genunchiul orientat înainte, în flexie dorsală. 1—8 — întoarcere de 180° la stînga și ridicarea piciorului stîng, dreptul îndoit și sprijinit lateral pe bară (în *attitude*), brațul drept apucă bara înaintea piciorului drept, trunchiul îndoit lateral dreapta, brațul stîng sus, arcuirea piciorului de bază pe fiecare timp; se repetă și în partea cealaltă.

Exercițiul 6. Stînd pe genunchiul drept, stîngul în cumpănă facială, cu sprijin pe palme, brațele întinse, trunchiul sub orizontală extins, „pisica": 1—2 — extensia trunchiului cu sprijin pe palme, menținînd piciorul stîng ridicat; 3—4 — revenire cu ridicarea șezutei menținînd piciorul sus; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. Se repetă 4×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 7. Așezat cu picioarele întinse, genunchii întinși, vîrfurile în flexie dorsală, apucat cu mîinile de vîrfuri, de voie, cu trunchiul aplecat înainte cu spatele drept, tracțiuni succesive de vîrfuri de 6—8 ori și menținerea poziției; aceleași mișcări, dar cu spatele rotunjit, coatele îndoite tind să atingă solul, trăgînd de vîrfuri în continuare.

Exercițiul 8. Culcat dorsal cu brațele pe lîngă corp: de voie, îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, trecere în culcat dorsal cu ducerea picioarelor peste cap întinse, cu punctări scurte și rapide ale solului cu vîrfurile, apoi ridicarea treptată a picioarelor la 45°, 90° și pînă la verticală în stînd pe omoplați. Cei care întîmpină dificultăți în executarea mișcării pot să se ajute cu mîinile sprijinind regiunea lombară. Ca variantă, exercițiul se poate executa și cu depărtarea picioarelor.

Exercițiul 9. Așezat pe coapsa stîngă, piciorul stîng îndoit, cu trunchiul îndoit înainte, antebrațele suprapuse sprijinite înainte pe sol: 1—8 — ridicarea piciorului drept lateral întins pe fiecare timp cu genunchiul răsucit în sus, vîrful în flexie dorsală; ridicarea trunchiului și a bazinului cu trecere de voie pe genunchiul stîng, piciorul drept sprijinit lateral, circumducție amplă a trunchiului spre dreapta, apoi spre stînga; același exercițiu cu schimbarea poziției picioarelor.

Exercițiul 10. Stînd pe piciorul drept, stîngul ridicat ușor și îndoit lateral, cu vîrful sprijinit înapoi de treimea inferioară a piciorului de bază, apucat de bară *(coupé)*: 1—2 — impuls pe piciorul drept și săritură cu depărtarea laterală a picioarelor cu aterizare pe piciorul stîng la *coupé;* 3—8 același exercițiu, alternativ. Este indicat să nu se execute săritura cu deplasare laterală, ci înaltă și sub executant, fără ducerea trunchiului înainte prin sprijinirea puternică în brațe. Se repetă 3—4 ×8 timpi.

Culcat dorsal, cu picioarele sprijinite pe perete: de voie, depărtarea picioarelor cu și fără arcuire, relaxare liberă cu scuturarea musculaturii în final.

Alergare obișnuită alternată cu joc de glezne, urcarea și coborîrea scărilor sau pe un plan ridicat, sărituri peste obstacole mici; mers cu respirație de voie și automasaj.

Programul nr. 4

— Mers obișnuit, mers pe vîrfuri, pe călcîie cu brațele înlănțuite la spate; alergare obișnuită și la 3 pași ridicarea alternativă a unui picior înainte cu bătaia palmelor sub genunchiul ridicat, iar la 3 pași de alergare înapoi oprire cu aplecarea trunchiului și bătaia palmelor înapoia genunchilor; mers cu respirație de voie; joc de glezne pe loc; alergare obișnuită cu diferite mișcări de brațe: balansuri în „8" sagitale, rotări în plan frontal, arcuiri de brațe în diferite direcții, sus, jos, dreapta, stînga etc.

— *Variație de pas modern.* „Twist". Stînd depărtat pe vîrfuri, cu spatele la bară (birou sau altă mobilă) apucat cu mîinile de aceasta (din lateral de mobilă): 1—8 — răsuciri ale bazinului alternative stînga-dreapta, în sens opus răsucirii trunchiului; 1—8 — aceleași mișcări cu genunchii în *demi-plié.* 1—2 — aceleași mișcări, cu ghemuirea amplă a genunchilor; 3—4 — ghemuire pînă la atingerea succesivă a solului cu un genunchi și cu celălalt; 5—8 — revenire tot cu răsucirea bazinului. 1—4 — twist, dar cu trecerea greutății pe piciorul drept celălalt picior ridicat ușor îndoit; 5—8 — aceleași mișcări în partea opusă, fără oprirea mișcării de răsucire. Pasul de twist este foarte asemănător

mișcării de ștergere cu prosopul după duș, ținut din lateral de capete, orizontal, pe regiunea lombară (șale). Se repetă pînă se însușește pasul de twist care de fapt se repetă și în programul următor.

Exercițiul 1. Stînd depărtat: 1—8 — forfecarea brațelor în plan frontal sus, cîte una pe fiecare timp. 1—8 — cu ușoară extensie, aceleași mișcări cu forfecarea brațelor jos la spate. 1—8 — aplecarea trunchiului la orizontală, forfecări pînă jos cu îndoirea trunchiului. 1—8 — aceleași mișcări ca la cei 8 timpi anteriori, dar cu genunchii ușor îndoiți (în *demi-plié* poziția a II-a din balet), cu vîrfurile răsucite mult în afară.

Exercițiul 2. Stînd ușor fandat, cu vîrfurile picioarelor orientate înainte, cu fața la bară, apucat cu ambele mîini: de voie, arcuiri cu ducerea bazinului înainte, menținînd genunchiul din spate bine întins, iar vîrfurile înainte pe aceeași linie, întinzînd foarte bine mușchii gemeni ai gambei și tendoanele articulațiilor genunchilor și gleznelor. Exercițiul pare ușor, dar e dificil în ceea ce privește autocontrolul și este foarte eficient cînd execuția este corectă. Ca variantă, același exercițiu, cu trunchiul aplecat sprijin pe palme fandare mică, tălpile pe sol, piciorul din spate întins.

Exercițiul 3. De voie, balansarea cîte 8 timpi a piciorului lateral, cu vîrful orientat în sus din pozițiile: stînd, la care se îndoaie și trunchiul lateral de partea piciorului balansat; stînd pe genunchi; sprijin pe genunchi; culcat facial cu palmele sprijinite lateral lîngă piept, coatele îndoite, cu trunchiul pe sol și în extensie. Exercițiul se repetă și pe partea cealaltă, apoi se reia integral, dar balansarea se face cu genunchiul și vîrful orientat înainte (fig. 85).

Exercițiul 4. Culcat dorsal: 1—3 — ridicarea picioarelor o dată cu depărtarea lor lateral, cu vîrfurile orientate în sus și cu ridicarea

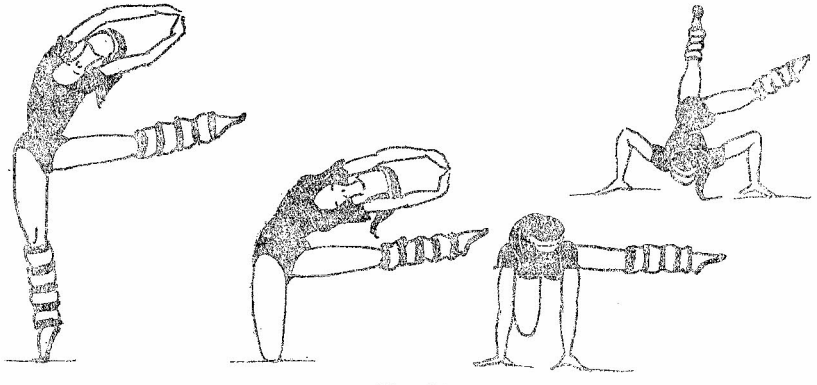


Fig. 85

ușoară a trunchiului cu spatele rotunjit, cu ducerea brațelor încordate înainte, degetele depărtate, menținerea poziției; 4 — revenire cu brațele pe lîngă corp, ridicarea bazinului cu sprijin pe palme și călcîiele depărtate, cu vîrfurile orientate în sus „pod mic". 1—8 — răsucirea bazinului alternativ stînga-dreapta din „podul mic".

Exercițiul 5. Stînd pe genunchi depărtat: 1—4 — extensia și răsucirea trunchiului la stînga, cu ducerea brațului stîng înapoi între călcîie cu atingerea solului, brațul drept înainte-sus; 5—6 — cu sprijin pe palma stîngă și vîrfurile în flexie plantară ridicarea bazinului și genunchilor de pe sol un moment și revenire; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6. 1—6 — revenirea trunchiului cu palmele sprijinite înainte, ridicarea bazinului cu trunchiul drept, înclinat sub orizontală, vîrfurile picioarelor întinse sprijinite pe partea dorsală, genunchii încordați, menținerea poziției; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi. Se iau pauze la nevoie și se masează gleznele, vîrfurile și tălpile, aplicînd neteziri și ușoare fricțiuni (fig. 86).

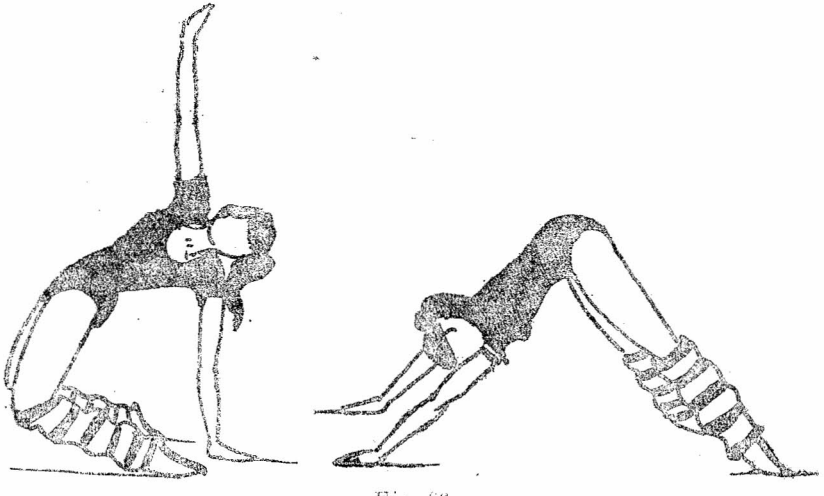


Fig. 86

Exercițiul 6. Așezat: 1—2 — îndoirea trunchiului înainte, cu arcuire; 3—4 — trecere în culcat dorsal, cu ducerea picioarelor peste cap apoi depărtarea picioarelor cu vîrfurile sprijinite pe sol bine întinse; 5—6 — îndoirea genunchilor cu apropiere de urechi; 7—8 — întinderea genunchilor. 1—8 — se repetă mișcările de la timpii 5—8, alternativ, apoi exercițiul integral 4—6×8 timpi.

Exercițiul 7. Culcat dorsal, cu genunchii îndoiți și depărtați: 1—8 —balansarea piciorului sting întins lateral pe fiecare timp, cu laba în flexie dorsală, cu ducerea aceluiași picior întins pe verticală; 1—8 — aceleași mișcări cu bazinul ridicat și menținut. Se repetă 2×8 timpi și în partea cealaltă. Exercițiul se repetă integral, dar cu vîrful întins nu în flexie dorsală (fig. 87).

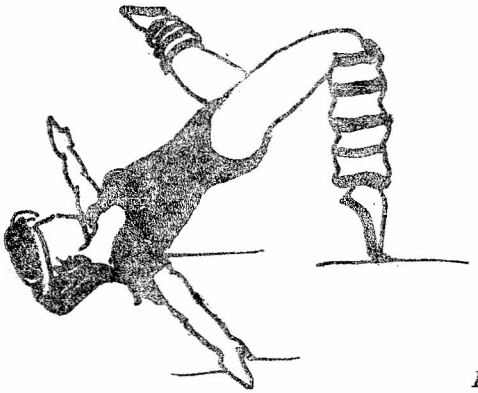


Fig. 87

Exercițiul 8. Așezat pe coapsa dreaptă, palmele sprijinite înainte: 1—8 — balans mic în „8" în plan orizontal, cu piciorul stîng ridicat lateral, pe fiecare timp. 1—8 — aceleași mișcări cu ambele picioare întinse și apropiate ridicate ușor de pe sol. 1—8 —aceleași mișcări din culcat costal dreapta. Exercițiul se repetă integral și pe partea cealaltă.

Exercițiul 9. Culcat dorsal, cu picioarele ridicate la verticală, apucat cu mîinile de vîrfuri: tracționarea de voie a vîrfurilor înapoi, menținînd genunchii bine întinși și labele în flexie dorsală maximă. Se repetă cît mai mult posibil. Pauza se ia la nevoie, apoi se reia exercițiul.

Exercițiul 10. Stînd pe genunchiul drept, stîngul lateral sprijinit pe sol, antebrațele înainte sprijinite pe sol: 1—2 — balansarea piciorului stîng în plan orizontal încrucișat la dreapta înapoi cu genunchiul îndoit și revenire în poziția inițială; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. 1—8 — aceleași mișcări se execută și din culcat facial, cu trunchiul în extensie, cu sprijin pe mîini, privirea urmărește mișcarea piciorului activ. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 11. Stînd: 1—2 — pas încrucișat cu piciorul drept impuls pe piciorul drept și săritură cu ambii genunchi îndoiți, bazinul răsucit spre dreapta, trunchiul pe stînga și îndoit lateral

în aceeași parte, privirea spre stînga sus; 3—4 — aterizare cu genunchii ușor îndoiți; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 4—6 × 8 timpi.
Mers cu respirație sacadată: 1—4 — inspirație, ridicînd brațele prin înainte sus; 5—8 — expirație, coborînd brațele prin înainte jos; alergare obișnuită cu diferite mișcări de brațe: balansări, rotări, forfecări în diverse planuri și direcții. Din culcat dorsal, relaxat de voie și automasaj.

Programul nr. 5

— Mers obișnuit și pas schimbat cu rotarea brațelor în plan sagital, cu balansarea simultană a brațelor lateral stînga-dreapta, în plan frontal.
— Alergare obișnuită, alergare laterală cu genunchii îndoiți înainte, alergare înapoi cu genunchii întinși în față; alternarea alergării cu respirație de voie și odihnă. Atunci cînd apare oboseala nu se recomandă forțarea organismului.
Variație de pas modern. „Twist" Se repetă variația de pași de twist învățată în programul anterior, în plus ca variantă, stînd depărtat: 1—2 — răsucire pe vîrfuri cu trecerea greutății pe piciorul drept; 3—4 — stînd pe piciorul drept se continuă răsucirea pe piciorul de bază, iar cu piciorul stîng ușor ridicat se efectuează aceeași răsucire cu gamba și genunchiul simultan cu piciorul de bază; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Aceeași variantă cu ghemuire completă pe piciorul de bază. Exercițiul reclamă o bună musculatură a trenului inferior.

Exercițiul 1. Stînd: 1—4 — ducerea brațelor oblic înainte-jos, cu rotarea medie a antebrațelor dinspre piept înainte; 5—8 — aceleași mișcări cu brațele la orizontală. 1—8 — aceleași mișcări cu brațele înainte-sus și sus. 1—8 — aceleași mișcări cu coborîrea brațelor și efectuînd mișcările cu sens opus (spre piept). Aceleași mișcări se pot efectua cu rotări mici din articulația pumnului o dată cu ghemuire accentuată și revenire. Se repetă 8 × 8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd pe genunchi așezat pe călcîie, cu trunchiul îndoit înainte, fruntea pe sol, brațele pe lîngă corp: 1—4 — extensia trunchiului cu ridicarea brațului drept înainte-sus și sprijinirea palmei stîngi înapoi pe sol (pod de pe genunchi); 5—8 — revenire lentă în poziția inițială. Se repetă 4—8 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 3. Stînd în poziția I, călcîiele apropiate vîrfurile în afară, cu spatele la bară apucat cu ambele mîini sau stînd cu fața la bară apucat, ridicarea piciorului energic la 45° înainte, lateral, apoi la spate, cu laba în flexie dorsală, corpul foarte bine încordat, evitînd lordozarea. Se repetă 8—16 timpi pe fiecare direcție, apoi se

schimbă partea. La balansul piciorului lateral genunchiul este orientat în sus (spre plafon) sau înainte, fiind un exercițiu foarte bun pentru tonusul musculaturii anterioare și laterale (adductoare și abductoare).

Exercițiul 4. Stînd cu umărul drept spre perete: de voie, balansarea piciorului lateral de 8 ori, cu laba în flexie dorsală, din pozițiile: stînd pe piciorul drept, cu brațele lateral dreapta sprijinite pe perete; din aceeași poziție cu trunchiul îndoit mult lateral dreapta; din stînd pe genunchiul drept și din culcat costal dreapta cu antebrațul drept sprijinit pe sol și cu palma stîngă sus, deasupra capului. Exercițiul se repetă integral și pe partea opusă (fig. 88).

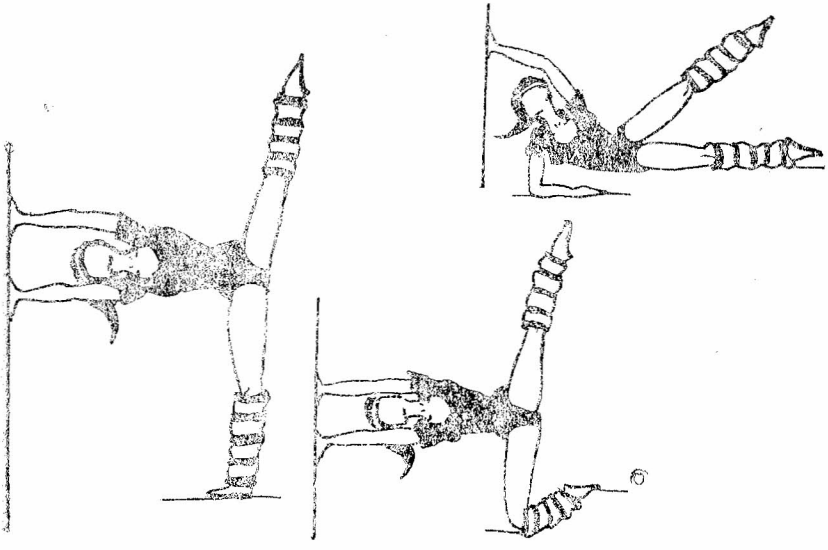


Fig. 88

Exercițiul 5. Așezat depărtat, cu vîrfurile în flexie dorsală: 1—4 — îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu apucarea vîrfului piciorului drept cu mîna stîngă deasupra capului, brațul drept apucat de sub gamba piciorului drept, cu arcuiri pe fiecare timp; 5—8 — — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor înainte cu arcuiri. 1—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 4—6 × 8 timpi.

Exercițiul 6. Stînd pe piciorul drept, stîngul înainte sprijinit pe bară, genunchiul stîng îndoit, cu ambele mîini apucat de bară: de voie, rotarea bazinului spre stînga de 8 ori și de 8 ori în partea

opusă. Aceleași mișcări cu trunchiul îndoit înainte, cu piciorul de sus întins. Exercițiul se repetă integral și pe partea opusă. Se poate efectua cu alternarea îndoirii genunchiului de sus, apoi cel de bază, timp în care se execută rotarea bazinului (fig. 89).

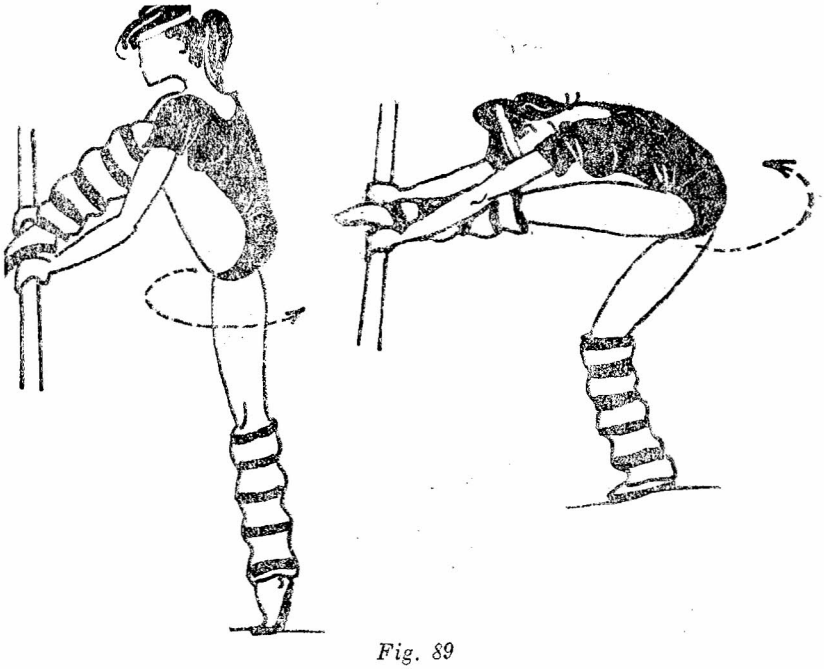


Fig. 89

Exercițiul 7. Așezat pe coapsa dreaptă, cu genunchii îndoiți, mîinile sprijinite înapoi pe sol: 1—3 — extensia trunchiului cu arcuiri pe fiecare timp; 4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 4 × 8 timpi pe fiecare parte.

Exercițiul 8. Culcat dorsal, cu brațele pe lîngă corp: 1—4 — ridicarea picioarelor la 45° pe fiecare timp, desenînd un „X"; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. 1—8 — în continuare ridicări și coborîri mici de picioare fără atingerea și sprijinirea lor pe sol. 1—8 — din aceeași poziție cu mîinile la ceafă, spatele ușor rotunjit, balansarea mică laterală a picioarelor pe fiecare timp stînga-dreapta, alternativ; apoi un masaj ușor pe abdomen, pe colonul ascendent, transvers și descendent (pornind de la apendice, din dreapta jos în sus se descrie un „careu" și se termină netezirea în regiunea inghinală stîngă). Exercițiul se repetă de 2—3 ori integral, cu pauze mici de odihnă și masaj ușor pe abdomen.

Exercițiul 9. Stînd pe piciorul stîng cu umărul drept spre bară, piciorul drept lateral îndoit la 90° și sprijinit cu toată gamba pe bară (birou sau altă mobilă în „attitude") brațele sus, degetele încleștate: de voie, circumducția trunchiului lent de 2—3 ori spre stînga, apoi spre dreapta.

Exercițiul 10. Ghemuit cu fața la bară, apucat cu mîinile de aceasta: 1 — impuls pe ambele picioare și săritură în semisfoară cu ducerea piciorului stîng lateral, dreptul îndoit cu vîrful la genunchiul celuilalt; 2 — aterizare în poziția inițială; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 3—4 × 8 timpi.

Mers cu respirație de voie, alergare pe loc, cu deplasare și dacă există posibilitatea urcarea și coborîrea scărilor în alergare combinată cu sărituri ca mingea pe scări odihnă și respirație de voie, automasaj.

Programul nr. 6

— Mers obișnuit, mers cu val mic, „șoc", din partea superioară a trunchiului (bombarea scurtă a pieptului localizată numai în regiunea sternului, urmată de înfundarea acestuia): pas cu piciorul drept și mic *jeté* cu piciorul stîng ridicat la 45° înainte, trunchiul înapoi ușor aplecat, capul pe spate, urmată de o scurtă îndoire a piciorului stîng la *passé* modern, cu o mică aplecare, „șoc", din partea superioară a trunchiului, urmată în final de aplecarea capului înainte, cu bărbia la piept. Se execută de voie, alternativ, eventual în oglindă pentru persoanele care au dificultăți în coordonare. Alergare obișnuită, 4 pași de alergare cu arcuire, brațele îndoite, cu arcuiri de umeri pe fiecare timp, următorii 4 pași alergare cu brațele îndoite înainte, cu degetele depărtate, palmele față în față, cu apăsare în degete pe fiecare timp; joc de glezne cu trunchiul îndoit înainte, cu mîinile sprijinite pe sol; relaxare, respirație de voie.

Variație de pași. „Yenca". Stînd: 1—2 — impuls pe ambele picioare, cu balansarea piciorului stîng oblic înainte spre stînga și aterizare pe ambele picioare; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2; 5—8— — aceleași mișcări cu piciorul drept. 1—4 — săritură ca mingea înainte urmată de alta înapoi; 5—8 — 3 sărituri ca mingea succesive, cu deplasare înainte. Acest dans se poate executa și în grup, în șir, unul după altul, apucîndu-l de mijloc pe cel din față (ca la „Conga").

Exercițiul 1. Stînd cu brațele sus: 1—4 — rotarea succesivă a brațelor prin înapoi, pe fiecare timp, ultima rotare se execută cu brațele încordate și pumnii strînși, cu ridicare pe vîrfuri și încordarea întregului corp; 5—6 — relaxare în „val" brațele cad „moi" pe

lîngă corp, apoi trunchiul, capul pe spate și în final capul se apleacă înainte o dată cu îndoirea ușoară a genunchilor; 7—8 — revenire brusc, încordat, în poziția inițială. Se repetă 3—4 × 8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri, cu genunchii ușor îndoiți: de voie, mișcare localizată ca un mic „șoc" în treimea superioară a trunchiului, astfel: inițial se extinde brusc pieptul la nivelul sternului și bustului, capul se ridică energic înainte, se rotunjește brusc partea superioară a coloanei vertebrale (cervico-dorsală superioară) înfundînd sternul și aplecînd ușor, dar tot brusc, și capul înainte, cu bărbia trasă în piept. Se va controla ca mișcarea de „șoc" localizată să fie făcută din coloana vertebrală, la nivelul segmentului vizat. Începătorii o fac de obicei prin aducerea înainte și tragerea umerilor înapoi, ceea ce este incorect. Alții participă prea puțin la mișcarea de „șoc", rolul esențial avîndu-l coloana vertebrală, bazinul și picioarele trebuie să fie menținute cît mai fixe. Este o mișcare de coordonare de mare finețe și de autocontrol. Se repetă lent, apoi în ritm normal pînă se însușește corect, folosind la nevoie și oglinda pentru control vizual.

Exercițiul 3. Sprijin pe genunchi: de voie, aceeași mișcare de „șoc", dar pe toată lungimea coloanei vertebrale, inițial cu lordozarea coloanei, privirea orientată în sus, urmată de rotunjirea spatelui (spate de „pisică"), cu privirea în jos. Se repetă lent, cu coatele tot timpul bine întinse, apoi în tempou vioi și ușor accentuat în final, cu automasaj pe mușchii trapezi și rotări lente de cap.

Exercițiul 4. Așezat depărtat, cu vîrfurile în flexie dorsală, mîinile sprijinite înapoi: aceeași mișcare de „șoc" cu angrenarea coloanei vertebrale, exceptînd segmentul lombar care este fixat prin poziția inițială. În pauză se întind vîrfurile relaxate. Se repetă de 10—16 ori. În continuare, ridicarea picioarelor apropiate și îndoite o dată cu rotunjirea spatelui, cu ducerea brațelor înainte, capul ușor aplecat înainte; întinderea lentă a corpului fără coborîrea pe sol nici a picioarelor, nici a trunchiului, brațele rămîn întinse înainte, executînd în continuare mișcarea pînă la refuz, fără blocarea respirației (cînd corpul este întins se inspiră și la ghemuire se expiră). Din culcat dorsal ușoare neteziri pe abdomen. Exercițiul tonifică foarte bine centura abdominală.

Exercițiul 5. Stînd pe piciorul drept, cu fața la bară (birou), apucat cu mîinile, piciorul stîng sprijinit lateral pe vîrf: 1—4 — alunecarea piciorului lateral pe bară (fără forțare), progresiv, ușor pe fiecare timp; 5—7 — retragerea bazinului cu balansarea piciorului lateral dreapta, prin spatele piciorului de bază, o dată cu ghemuirea acestuia cu genunchiul orientat lateral dreapta; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4 × 8 timpi, cu pauze la nevoie (fig. 90).

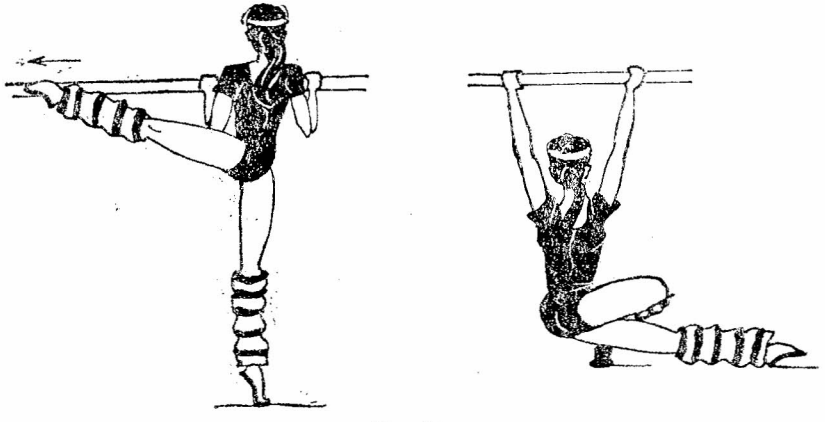


Fig. 90

Exercițiul 6. Stînd depărtat, cu vîrfurile orientate în afară, brațele lateral: 1—4 — îndoirea trunchiului lateral dreapta pînă ce palma ajunge pe sol, lateral, dreapta, lîngă laba piciorului drept spatele drept, capul tras înapoi, brațul stîng lateral; 5—8 — revenire lentă în poziția inițială. 1—8 — aceleași mișcări în partea stîngă. 1—8 — același exercițiu, dar și cu răsucirea amplă a trunchiului spre stînga cu sprijinirea palmei înainte pe sol, genunchii bine întinși, privirea la brațul de sus și revenire. 1—8 — aceleași mișcări în partea dreaptă. Exercițiul se repetă integral, cu tălpile paralele, vîrfurile orientate înainte, eventual și cu menținerea poziției cu trunchiul îndoit, bătînd ritmat cu tălpile în sol (foto 13).

Exercițiul 7. Așezat în poziția de trecere peste „garduri" (de la atletism) cu piciorul drept înainte, stîngul lateral îndoit la 90°, coapsa lateral, gamba înapoi: 1—6 — îndoirea trunchiului înainte, cu fruntea spre genunchiul drept, apucarea vîrfului piciorului drept cu ambele mîini și tracționarea vîrfului pe fiecare timp în sus; 7—8 — revenire. 1—6 — cu sprijin pe palma stîngă, ridicarea bazinului înapoi concomitent cu extensia trunchiului și arcuiri cu brațul drept sus, capul aplecat mult înapoi sau fără sprijin pe palmă extensia trunchiului cu brațele sus; 7—8 — revenire; se repetă 4 × 8 timpi pe fiecare parte, apoi se schimbă poziția picioarelor (fig. 91).

Exercițiul 8. Acest exercițiu se execută de voie, de 8 ori în fiecare direcție, din pozițiile pe care le descriem în continuare; stînd cu spatele la bară, apucat cu ambele mîini ridicarea amplă a piciorului înainte *(grand battement)*, cu laba în flexie dorsală și de sus cădere

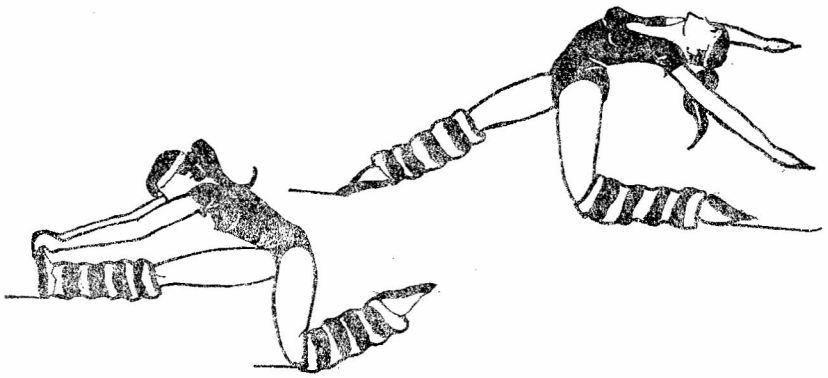


Fig. 91

(„tombé") în fandat înainte pe același picior, cu extensia trunchiului. Același *grand battement* se execută din lateral, cu fandare laterală și îndoirea trunchiului lateral spre punctul de apucare al barei. Stînd, cu fața la bară, apucat, *grand battement* înapoi, cu fandare înapoi și aplecarea trunchiului înainte. Se execută alternativ, iar cine rezistă la o nouă repetare poate executa *grand battement*-ul ca și fandarea cu 2—4 arcuiri sau cu ridicare pe vîrf lentă *(relevé)*, cu menținerea poziției cu contracție izometrică, fie cea de fandare, fie de susținerea piciorului sus în aer. Aceasta presupune antrenament și cunoașterea tehnicii corecte a elementelor de mai sus.

Exercițiul 9. Stînd pe piciorul stîng, cu spatele la bară, piciorul drept sprijinit lateral pe bară, cu laba în flexie dorsală, brațele sus îndoite, antebrațele suprapuse, apucat de coate: 1—3 — aplecarea trunchiului înainte, cu arcuire pe fiecare timp; 4 — revenire; 5 — îndoirea trunchiului lateral dreapta, pînă ce cotul drept atinge lateral genunchiul de aceeași parte; 7 — revenire. 1—8 — circumducția trunchiului spre dreapta, apoi spre stînga. Se repetă 4—8 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 10. Stînd: 1 — săritură ca mingea, cu impuls pe ambele picioare, cu brațele în poziția I, înainte-jos, rotunjite, cu *demiplié;* 2 — săritură în *attitude* pe piciorul drept, cu stîngul înapoi ridicat, îndoit la unghi obtuz, genunchiul orientat înapoi și răsucit lateral, brațele în poziția a V-a (stîngul sus, dreptul lateral); 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2, dar cu *attitude* față sau *tirbouchon*, piciorul stîng ridicat înainte la unghi obtuz, genunchiul orientat ușor lateral, brațele tot în poziția a V-a, dar cu brațul

drept sus, stîngul lateral; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă 2—4 × 8 timpi, alternativ.

Mers cu respirație liberă. Culcat dorsal, cu picioarele ridicate la 90° și apoi îndoite sprijinite pe sol, scuturarea brațelor și picioarelor. Alergare obișnuită, alergare 8—16 pași și intercalarea săriturii ca mingea pe loc, respirație de voie și intercalarea pasului modern „Yenca" de la începutul programului. Relaxare liberă și automasaj.

Programul nr. 7

— Mers obișnuit, mers pe vîrfuri, mers pe latura externă cu brațele la spate, degetele încleștate; alergare obișnuită, alergare cu pas lung fandat, cu deplasare, sau din lipsă de spațiu, pe loc; alergare 4 pași și oprire în stînd cu genunchii ușor îndoiți cu brațele în poziția a VI-a, brațul drept rotunjit înainte (poziția a VI-a), stîngul lateral, *tour en l'air* cu balans lateral cu brațul drept la distanța de 2—3 cm între vîrfurile degetelor cu brațele înainte rotunjite (poziția a II-a de brațe din balet), cu impuls pe ambele picioare și învîrtire de 360° în aer cu aterizare în ușor *demi-plié*.

Variație de pas modern. „Cong-Fu" (dans cules de la studenți; dans de origină chineză).

Figura 1. Stînd depărtat, față în față cu partenerul: 1 — o săritură foarte mică ca mingea pe toată talpa, cu accent scurt pe *demi-plié*; 2 — răsucire mică a trunchiului spre stînga și împingerea umărului drept înainte cu atingerea umărului partenerei, capul spre spate și întors spre stînga, stînd pe piciorul stîng, dreptul ușor îndoit sprijinit pe vîrf; 5—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 4 × 8 timpi. Figura se poate executa și individual în lipsa unui partener, eventual cu studiu în oglindă.

Exercițiul 1. Stînd depărtat, cu brațele lateral: 1 — încrucișarea brațelor înainte-jos, cu aplecarea mică a trunchiului, cu *demi-plié* și ridicarea brațelor lateral-sus, cu arcuire de genunchi; 2 — întinderea genunchilor cu balansarea brațelor în plan sagital prin înainte în jos în arc și lateral — mișcarea imită gestica dirijorală; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 4—6 × 8 timpi, amplificînd îndoirea genunchilor.

Exercițiul 2. Stînd cu brațul drept îndoit-înapoi sus, stîngul îndoit-înapoi jos, prinse în „căuș" la spate: 1—4 — fandare lateral stînga, cu arcuire amplă pe fiecare timp, menținînd priza mîinilor; 5—7 — revenirea trunchiului cu aplecare înainte la orizontală cu aceeași priză; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4 × 8 timpi, alternativ (fig. 92).

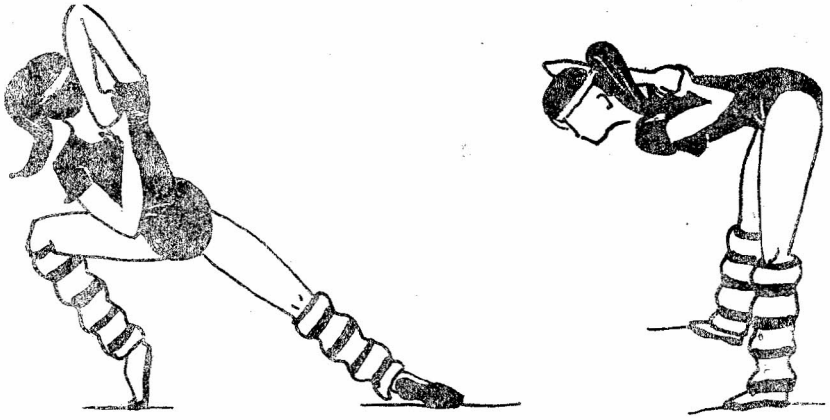


Fig. 92

Exercițiul 3. Așezat depărtat cu genunchii îndoiți cu mîinile la ceafă: 1 — răsucirea trunchiului spre stînga o dată cu îndoirea piciorului stîng și atingerea genunchiului stîng din interior cu cotul drept; 2—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. 1—2 — același exercițiu din culcat dorsal, cu picioarele depărtate la verticală și răsucirea trunchiului cu arcuire; 3—4 — revenire în culcat dorsal cu mîinile la ceafă; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 4—6×8 timpi, cu varianta îngreuiată.

Exercițiul 4. Așezat cu genunchii îndoiți lateral picioarele sprijinite talpă în talpă, apucat de vîrfuri; de voie, mișcări de cap: întoarceri, semicircumducții, circumducții, aplecări laterale o dată cu ridicarea umărului de aceeași parte, cu atingerea urechii. Același exercițiu, alternativ, dar fără ridicarea umărului, după care se execută: 1—2 — aplecarea trunchiului înainte cu fruntea spre vîrfurile picioarelor cu arcuire; 3—4 — trecere în culcat dorsal, cu ducerea picioarelor peste cap depărtate, menținînd priza de vîrfuri, apoi întinderea genunchilor; 5—6 — arcuiri din șold cu depărtarea accentuată a picioarelor cu genunchii întinși tracționare ajutată de priza mîinilor; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 5. Grand battement — balansarea piciorului stîng înainte, cu laba în flexie dorsală, de cîte 8 ori din diferite poziții, de exemplu: din stînd; arcuiri de brațe înainte, cu pumnii strînși și la întinderea brațelor deschiderea pumnilor cu degetele depărtate; din sprijin pe genunchi cu spatele ușor rotunjit; ducerea pieptului înainte, mișcarea este mică dar dificilă; din așezat cu

palmele sprijinite înapoi, piciorul drept lateral îndoit: ridicarea celuilalt picior întins; din culcat dorsal: aceeași mișcare, brațele pe lîngă corp presează solul. Se repetă exercițiul integral 4×8 timpi pe fiecare parte. (fig. 93).

Exercițiul 6. Stînd pe vîrfuri cu spatele la bară, trunchiul în extensie (semipod), de voie, balansarea înainte (grand battement)

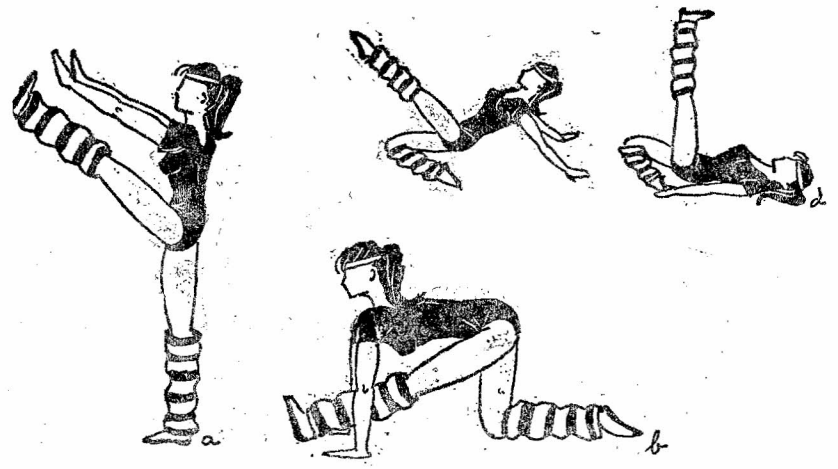


Fig. 93

de 8 ori a fiecărui picior; din semipod pe un genunchi, același exercițiu alternativ. Pentru compensare, din sprijin pe genunchi: ridicarea bazinului cu sprijin pe partea dorsală a vîrfurilor cu picioarele întinse și revenire. Se execută 2×8 timpi. Exercițiul se repetă integral 2—4×8 timpi pe fiecare parte.

Exercițiul 7. Stînd pe vîrful piciorului stîng, cu fața la bară, apucat cu ambele mîini, piciorul drept îndoit, sprijinit printre brațe înainte de bară, circumducții de bazin: 1—2 — întinderea piciorului drept cu aplecarea trunchiului și ducerea șoldului lateral spre dreapta și în mișcarea de circumducție în jos îndoirea piciorului stîng, menținînd celălalt picior întins; 3—4 — ducerea șoldului stîng lateral în stînga o dată cu ridicarea pe vîrf și întinderea genunchiului stîng; simultan cu îndoirea piciorului drept și redresarea trunchiului cu revenire în poziția inițială; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Treptat se execută în ritm mai vioi, o circumducție de cîte 2 timpi, apoi cîte una pe un timp, fără ca mișcarea să-și piardă din amplitudine. Exercițiul se repetă integral și în partea cealaltă. Stînd pe un picior, celălalt sprijinit lateral pe bară, brațele cu degetele încleștate cu palmele în sus, de

voie, circumducții de trunchi. Se execută lent, de 2—3 ori în aceeași direcție, apoi se schimbă sensul și poziția inițială.

Exercițiul 8. Stînd pe piciorul drept cu fața la bară, stîngul întins lateral, trunchiul aplecat la orizontală, apucat de bară: 1—8 — arcuiri de trunchi o dată cu împingerea șezutei înapoi, cu brațele bine întinse: 1—8 — redresarea trunchiului cu ridicare pe vîrf și extensia trunchiului, cu arcuire înainte pe fiecare timp. Se repetă 3—4×8 timpi, pe fiecare parte.

Exercițiul 9. Stînd depărtat, cu trunchiul aplecat la orizontală, mîinile sprijinite pe genunchi: 1—2 — fandare lateral dreapta cu arcuire; 3—8— aceleași mișcări se execută stînga-dreapta, alternativ. 1— 8— același exercițiu, cu fandare alternativă pe un timp. 1—8— același exercițiu, cu mîinile sprijinite înainte pe sol. 1—8 — același exercițiu, cu coatele îndoite și antebrațele suprapuse sprijinite pe sol. Exercițiul se efectuează alternativ, cu dublă și simplă arcuire, o dată sau de două ori integral cu variantele menționate (fig. 94).

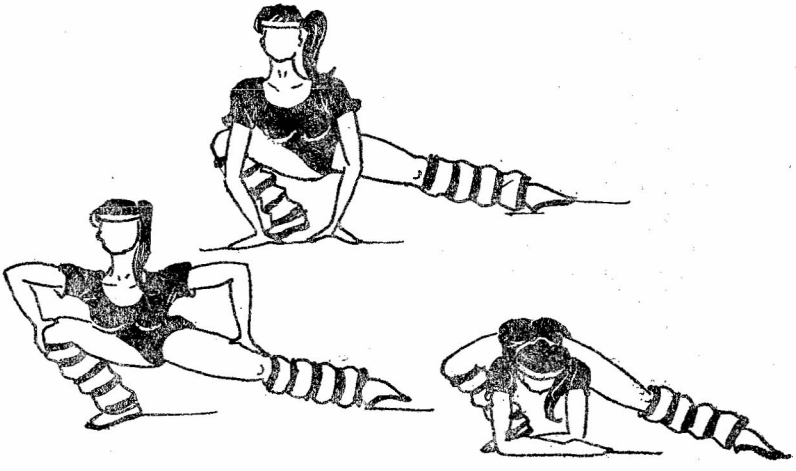


Fig. 94

Exercițiul 10. Stînd: 1 — săritură ca mingea pe piciorul stîng, cu ridicarea piciorului drept îndoit la *passé* modern peste piciorul de bază, cu îndoirea și răsucirea trunchiului spre dreapta o dată cu atingerea genunchiului drept cu cotul brațului stîng, brațul drept lateral; 2 — aterizare pe ambele picioare în ușor fandat lateral stînga, cu brațele întinse lateral stînga-sus, trunchiul ușor ex-

tins; 3—8 — aceleași mișcări se repetă în continuare. Se repetă 4—6×8 timpi, alternativ.
Stînd: de voie, pas înainte cu ducerea brațelor sus, inspirație și coborîrea brațelor cu rotunjirea spatelui, expirație și relaxare. Alergare pe loc, alergare fandată, respirație, alergare alternată de *tour en l'air* ca la începutul programului.
Culcat dorsal, cu picioarele la verticală sprijinite de perete, relaxare alternată de înclinarea lor laterală.

Programul nr. 8

— Mers obișnuit, mers ascuțit, la fiecare pas ducerea piciorului energic înainte încordat, cu vîrful sprijinit pe sol. Alergare ascuțită cu mîinile pe șolduri, picioarele bine întinse înainte ridicate la 45° (cu mici forfecări de picioare înainte).

— *Variație de pași:* Repetarea figurii 1 din „Cong-Fu", apoi învățarea figurii 2: 1 — săritură ca mingea, cu *demi-plié* pe ambele picioare; 2 — ușoară răsucire cu extensia trunchiului spre stînga, cu atingerea cotului drept îndoit cu cel al partenerei, brațul stîng lateral, întins sau ușor îndoit, cu trecere în stînd pe piciorul stîng, dreptul lateral sprijinit pe vîrf cu genunchiul ușor îndoit înăuntru; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 6—8×8 timpi.

Exercițiul 1. Stînd depărtat, cu genunchii în *demi-plié:* 1—4 — arcuiri cu brațul stîng lateral-jos, lateral, lateral-sus și sus ridicarea călcîiului și bătaie cu accent a călcîiului de aceeași parte în sol; 5—8 — aceleași mișcări în partea opusă. 1—8 — aceleași mișcări se execută succesiv, alternînd bătaia călcîiului în sol. 1—8 — aceleași mișcări se execută cu ambele brațe deodată, concomitent cu bătaia simultană a călcîielor; ultimii 8 timpi se execută și cu trunchiul aplecat la orizontală. Se repetă de 2—3 ori exercițiul integral.

Exercițiul 2. Sprijin pe genunchi: 1 — balansarea piciorului stîng înapoi; 2 — balansarea în plan orizontal a aceluiași picior îndoit, cu genunchiul deasupra umărului de aceeași parte (... cine poate!) o dată cu îndoirea ușoară a cotului și răsucirea mică a trunchiului spre piciorul care se balansează; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. 1—3 — balansarea piciorului lateral, apoi cu genunchiul peste umăr, cu arcuire finală; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 4×8 timpi pe fiecare parte.

Exercițiul 3. Fandat adînc înainte pe piciorul drept, brațul drept prin interior, trecut pe după glezna dreaptă, se sprijină pe sol cu palma, brațul stîng sprijinit înainte cu palma pe sol: 1—8 —

arcuiri pe fiecare timp, piciorul din spate bine întins și răsucit cu laba sprijinită pe latura internă, trunchiul aplecat și ușor extins. 1—8 — ridicarea bazinului și retragere înapoi, păstrînd sprijinul pe mîini, mîinile se retrag ușor înapoi pe sol simultan și cu întinderea genunchiului din față care este în fandat (dreptul) și ridicarea vîrfului drept, sprijinit pe călcîi, aplecarea trunchiului înainte și arcuiri pe fiecare timp cu bazinul înapoi și din genunchi. Se repetă 4×8 timpi pe fiecare picior. La reluare exercițiul nu se mai execută cu sprijin pe mîini, ci cu brațele oblic, înainte-sus, din poziția inițială statică (izometrică), de voie, 8 timpi se lipește bustul de coapsă la aplecarea acestuia și 8 timpi revenire cu extensie. Fiecare mișcare se execută pe 1 timp. Exercițiul se repetă integral, alternativ (fig. 95).

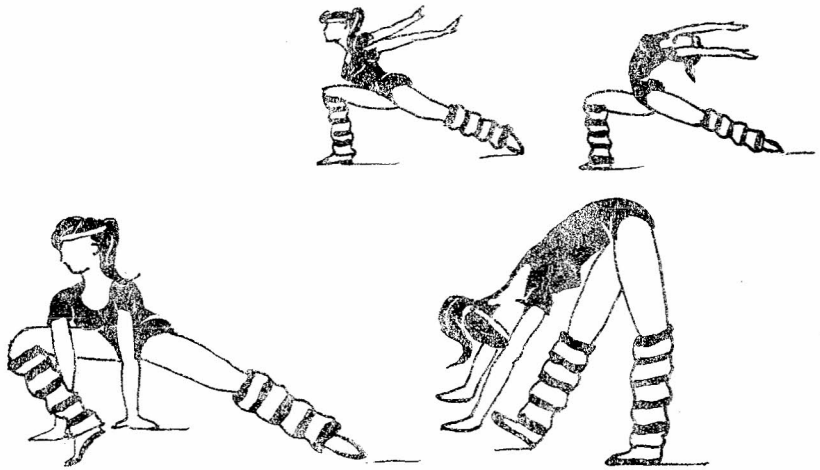


Fig. 95

Exercițiul 4. Culcat dorsal, cu brațele pe lîngă corp: de voie, ducerea picioarelor peste cap, cu alunecarea lor pe sol cît mai mult și revenire, ca un du-te-vino. La început pentru un bun control al mișcării, apoi pentru amplitudinea execuției, o a doua persoană poate tracționa executanta de glezne înapoi, cu revenire ușoară. După cîteva tracționări succesive, se trece așezat depărtat, cu trunchiul îndoit înainte, apucînd cu mîinile vîrfurile picioarelor, iar partenera se așază pe spatele executantei, cu picioarele depărtate și îndoite și-i face cu șezuta masaj vibrator, prin mișcări mici și rapide de lateralitate. Exercițiul se repetă de 3—4 ori, integral (foto 15).

Exercițiul 5. Culcat costal stînga, cu mîinile sprijinite pe sol: 1—2 — rotarea piciorului drept din înapoi înainte, îndoirea genunchiului lateral, cu menținere, așezarea lui pe vîrf înaintea piciorului stîng o dată cu îndoirea coatelor și aplecarea trunchiului cu așezarea pieptului și șezutei pe sol; 3—9 — mutarea mîinilor și cu împingere în brațe și în vîrful piciorului stîng deplasare lateral stînga, cu întinderea coatelor și revenire în poziția inițială o dată cu întinderea genunchiului drept; 5—8 — aceleași mișcări. 1—8 — cu întoarcere de 180° — aceleași mișcări pe partea dreaptă.

Exercițiul 6. Așezat pe coapsa dreaptă, picioarele depărtate și îndoite, mîinile sprijinite înapoi pe sol: 1—4 — trecere alternativă de pe o coapsă pe cealaltă, pe fiecare timp; 5 — ridicarea bazinului cu trunchiul extins, cu genunchii apropiați, cu vîrfurile picioarelor depărtate: 6—7 — depărtarea și apropierea genunchilor, alternativ; 8 — revenire în poziția inițială, dar pe partea cealaltă. Se repetă 4—6×8 timpi, alternativ (fig. 96).

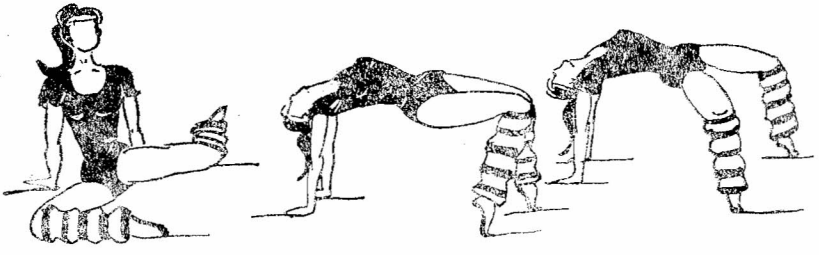


Fig. 96

Exercițiul 7. Culcat dorsal, cu picioarele la verticală, brațele îndoite și suprapuse la piept, apucat de coate: 1—2 — ridicarea trunchiului cu tendința de a atinge genunchii cu antebrațele, cu arcuire; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 4—6×8 timpi, cu pauze la nevoie și ușor masaj abdominal.

Exercițiul 8. Stînd cu umărul drept la bară, apucat cu dreapta: 1—2 — balansarea piciorului stîng înainte-înapoi; 3—8 — aceleași mișcări din ce în ce mai ample. 1—8 — aceleași mișcări și cu aplecarea ușoară a trunchiului în partea opusă balansării piciorului se repetă de 4×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 9. Stînd pe piciorul drept, cu umărul drept la bară, apucat cu mîna de aceeași parte, piciorul stîng ridicat înainte, de vîrf apucat, cu mîna stîngă: 1 — ghemuire pe dreptul, menținînd priza de vîrf; 2—4 — revenire cu tracționarea piciorului în

sus, cu arcuiri pe fiecare timp; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—3 ×8 timpi pe același picior, apoi se schimbă poziția.

Exercițiul 10. Ghemuit sprijinit pe piciorul stîng, dreptul lateral palmele înainte pe sol: 1—2 — schimbarea poziției inițiale prin săritură; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. 1—8 — aceeași mișcare cu schimbarea picioarelor, alternativ, înapoi prin săritură, cîte unul pe fiecare timp.

Relaxare: culcat dorsal, cu picioarele la verticală: de voie, coborîrea lor relaxată, trecînd prin depărtat cu genunchii îndoiți, apoi întinderea lor relaxată pe sol.

— Alergare obișnuită alternată de sărituri libere peste obstacole mici (o carpetă, volum de carte, taburet etc.); respirație de voie și mișcarea de relaxare și în final automasaj.

Programul nr. 9 (avansate)

— Mers obișnuit, mers și 4 pași balansarea brațelor sus, cu arcuire, pe următorii 4 balansare prin înainte jos, tot cu arcuire; aceleași mișcări de brațe din alergare, fandare lungă cu balansarea înainte a brațului opus piciorului care fandează, trunchiul ușor aplecat înainte.

— Alergare în tempo accelerat, sprint pe loc sau deplasare dacă spațiul permite.

— *Variație de pas modern.* Se repetă figurile 1 și 2 de la dansul „Cong Fu", din programele 7 și 8 și se învață în continuare figura 3. Stînd depărtat: 1 — săritură ritmată ca mingea pe loc cu *demi-plié;* 2 — prin săritură mică fandare spre stînga, piciorul drept lateral cu vîrful sprijinit pe sol o dată cu răsucirea și îndoirea trunchiului spre stînga, îndoirea cotului drept și cu brațul drept atingerea aceluiași braț al partenerei în exterior; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 6—8 ×8 timpi. Se execută legat primele 3 figuri ale dansului.

Exercițiul 1. Stînd cu trunchiul ușor aplecat înainte, spatele rotunjit, brațele întinse înainte, capul între brațe, privirea în jos, genunchii ușor îndoiți: mișcări de brațe ca la procedeul bras: 1-2 depărtarea brațelor lateral o dată cu redresarea trunchiului și îndoirea coatelor cu apropierea lor de torace și întinderea genunchilor; 3 — revenire în poziția inițială; 4—6 — aceleași mișcări. Se lepetă 8 ×6 timpi.

Exercițiul 2. Stînd depărtat: 1—4 — îndoirea trunchiului înainte cu atingerea sau cu apucarea gleznei drepte cu mîna stîngă capul atingînd cu urechea stîngă gamba dreaptă și arcuiri pe fiecare timp, brațul drept oblic înapoi; 5—8 — revenire cu extensia trun-

chiului și alunecarea mîinilor pe partea posterioară a gambelor, spre călcîie. Se repetă 4—5×8 timpi. (fig. 97).

Exercițiul 3. Culcat dorsal, cu brațele lateral, piciorul drept îndoit la *passé* modern încrucișat peste stîngul: 1 — ducerea genunchiului în afară; 2— revenire; 3—8 — aceleași mișcări cu același picior.

Fig. 97

1—8 — aceleași mișcări cu piciorul stîng. 1— din poziția inițială se rulează șoldurile, cu răsucire în poziția inițială opusă, întinzînd piciorul drept și îndoindu-l pe stîngul — mișcare de pedalare ca la bicicletă; 2—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ.

Exercițiul 4. Ghemuit sprijinit pe vîrfuri, tălpi în tălpi, cu genunchii depărtați palmele înainte pe sol: 1—2 — fără desprinderea palmelor de pe sol întinderea genunchilor; 3—4 — ridicarea vîrfurilor în stînd pe călcîie; 5—8 — revenirea lentă, cu ridicarea trunchiului, privirea înainte. Se repetă 4—6×8 timpi. Același exercițiu se poate executa mai repede, pe cîte 1 timp fiecare mișcare.

Exercițiul 5. Stînd cu brațele sus: 1—2 — îndoirea și răsucirea trunchiului spre stînga, cu ușoară îndoire a genunchilor, cu atingerea cu cotul drept a coapsei sau genunchiului stîng pe partea externă, brațul stîng lateral-înapoi; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 6. Culcat dorsal, cu mîinile la ceafă, cu genunchii îndoiți: 1—2 — ridicarea trunchiului cu răsucire la stînga și atingerea cotu-

lui drept de partea internă a genunchiului stîng; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 3—4×8 timpi, cu pauze între execuții și automasaj abdominal (efleuraj). (fig. 98).

Exercițiul 7. Așezat pe coapsa dreaptă, cu genunchiul îndoit, brațele lateral, piciorul stîng întins la spate: 1 — ridicarea piciorului

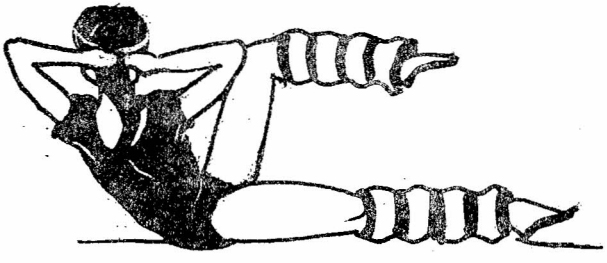


Fig. 98

stîng și revenire, mișcarea e mică dar dificilă; 2—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 4×8 timpi, alternativ. Același exercițiu se poate executa cu piciorul întins lateral și înainte, menținînd trunchiul cît mai drept.

Exercițiul 8. Stînd pe piciorul stîng, dreptul lateral sprijinit pe bară, cu mîna dreaptă apucat înaintea piciorului drept, brațul stîng lateral: 1—4 — îndoirea ambilor genunchi, cel de sus cu genunchiul mult răsucit lateral, cel de bază orientat înainte și arcuiri pe fiecare timp: 5—8 — întinderea genunchilor și aplecarea trunchiului, cu apucarea gleznei stîngi cu mîna de aceeași parte, priza mîinii drepte rămîne fixă pe bară, cu arcuiri pe fiecare timp. Se repetă 3—4×8 timpi pe fiecare parte în continuare.

Exercițiul 9. Stînd pe piciorul stîng, cu spatele la bară (birou), cu brațele lateral apucat de bară, piciorul drept ridicat întins sus, încrucișat peste stîngul, lateral-stînga: 1 — ducerea piciorului în plan orizontal lateral dreapta (porté); 2 — revenire; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 4—6×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 10. Stînd în poziția a III-a cu piciorul drept înainte (a V-a cine poate), brațele înainte-jos rotunjite (poziția I) *sissonne*: 1 — demi-plié și impuls pe ambele picioare, în faza de zbor în *arabesque* nr. 1 (cu piciorul stîng ridicat înapoi întins, brațul drept înainte, stîngul lateral), similară cumpenei faciale cu piciorul stîng înapoi, brațele în poziția a VI-a, brațul drept înainte stîngul lateral; 2— aterizare succesivă pe piciorul drept și imediat pe stîngul, revenind în poziția inițială; 3—8 — aceleași mișcări în continuare, cu același picior în arabesque. 1—8 — aceleași mișcări se execută în partea opusă.

Relaxare din culcat dorsal, cu picioarele la verticală, scuturarea lor și automasaj îndeosebi pe gambe, de la genunchi spre glezne (netezire, efleuraj).
Alergare obișnuită, alergare cu pas lung, fandat, în tempo lent, ca la filmarea cu încetinitorul; mers cu respirație de voie și automasaj.

Programul nr. 10

— Mers obișnuit, 8 pași mers obișnuit și la 2 pași bătaia palmelor înainte și înapoi; aceleași mișcări din alergare.
— Mers cu pas înalt, la fiecare pas se ridică piciorul liber îndoit în față la unghi obtuz (tirbouchon sau attitude față), cu brațele lateral sau cu balansarea lor înainte, alternativ, braț cu picior opus; alergare înaltă cu mișcarea identică de la mers.
Variație de pas modern. Se repetă figurile 1, 2, 3 de la dansul („Cong Fu"), din programele anterioare (7, 8, 9) și se învață figura nr. 4. Pe perechi stînd depărtat față în față: 1 — săritură ca mingea cu îndoirea mică a genunchilor (*demi-plié*); 2 — trecerea greutății pe piciorul stîng, care rămîne tot în *demi-plié*, piciorul drept lateral sprijinit pe vîrf îndoit atinge cu coapsa dreaptă partea internă de coapsa dreaptă a partenerei tot în interior prin ducerea bazinului înainte și ușor răsucit spre stînga; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 6—8× ×8 timpi.
Exercițiul 1. Stînd depărtat: 1 — ducerea antebrațelor sus, brațele la orizontală, coatele îndoite la unghi drept; 2 — *demi-plié* cu rotunjirea spatelui și relaxarea brațelor în jos; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. (99 a, b). 1—8 —

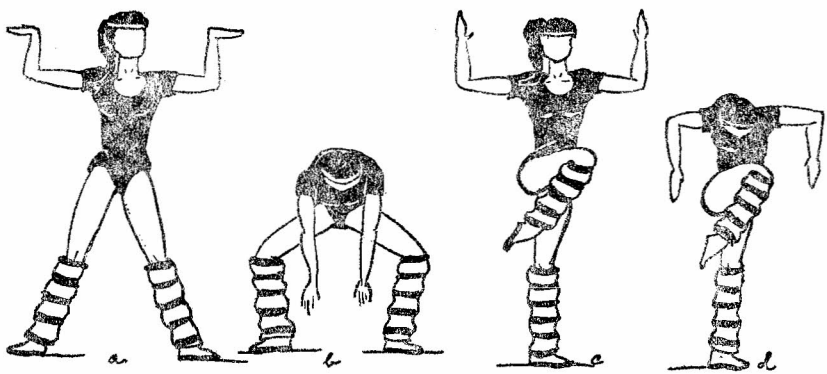


Fig. 99

același exercițiu cu arcuire la fiecare mișcare. 1—2 — trecerea greutății pe piciorul stîng, cu apropierea piciorului drept îndoit la *passé* modern, cu brațele în aceeași poziție, sus, apoi jos, cu rotunjirea spatelui; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. 1—8 — aceleași mișcări fără arcuire. Se repetă de 2 ori exercițiul integral. (fig. 99 c, d).

Exercițiul 2. Stînd cu brațele îndoite, mîinile la ceafă, coatele lateral: 1—2 — îndoirea genunchilor și a trunchiului lateral stînga, arcuire cu atingerea cotului stîng de partea externă a genunchiului stîng și revenire; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. 1—8 — îndoirea trunchiului lateral stînga și ușor răsucit spre dreapta, atingînd cu cotul stîng partea internă a genunchiului drept; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. 1—8 — aceleași mișcări se execută pe 1 timp fără arcuire. Se repetă de 2 ori exercițiul integral.

Exercițiul 3. Stînd pe omoplați, cu sprijinul mîinilor sub regiunea lombară: 1—8 — depărtarea și apropierea picioarelor, cu labele în flexie dorsală 4 timpi și întinse pe următorii 4 timpi. 1—8 — ducerea picioarelor apropiate peste cap cu vîrfurile în flexie dorsală în sprijin pe sol și arcuiri cu tendința de a pune călcîiele pe sol. Se repetă 4—6×8 timpi. În continuare trecere de voie în sfoară laterală (spagat — cine poate, cine nu coboară pînă unde îi permite mobilitatea), cu labele în flexie dorsală, cu menținerea poziției cu brațele îndoite sub bărbie în sprijin pe coate, cu vîrfurile în sus. Se repetă de 2-3 ori exercițiul integral, apoi se face masaj (fricțiuni) pe musculatura internă a coapsei (mușchii adductori) (fig. 100).

Exercițiul 4. Culcat dorsal: 1—8 — *grand battement* pe fiecare timp: 1—8 — ridicarea unui picior la verticală, apucarea vîrfului în flexie și tracțiuni pe fiecare timp spre corp, efectuînd elongații ale musculaturii și tendoanelor picioarelor. Se repetă 8×8 timpi, alternativ. (foto 16).

Exercițiul 5. Culcat dorsal, cu bazinul sus, genunchii îndoiți și apropiați, tălpile depărtate, apucat de glezne: 1—4 — depărtarea lentă și încordată a genunchilor; 5—8 — revenire. 1—8 — aceleași mișcări alternativ pe cîte un timp. 1—2 — din poziția inițială, coborîrea șezutei; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. 1—8 — aceleași mișcări se execută pe fiecare timp. Exercițiul se repetă integral de 2 ori.

Exercițiul 6. Culcat dorsal, cu brațele pe lîngă corp: 1—2 — ducerea picioarelor apropiate și întinse peste cap; 3—4 — coborîrea picioarelor, depărtarea și apropierea picioarelor deasupra solului la 45°; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 4—8

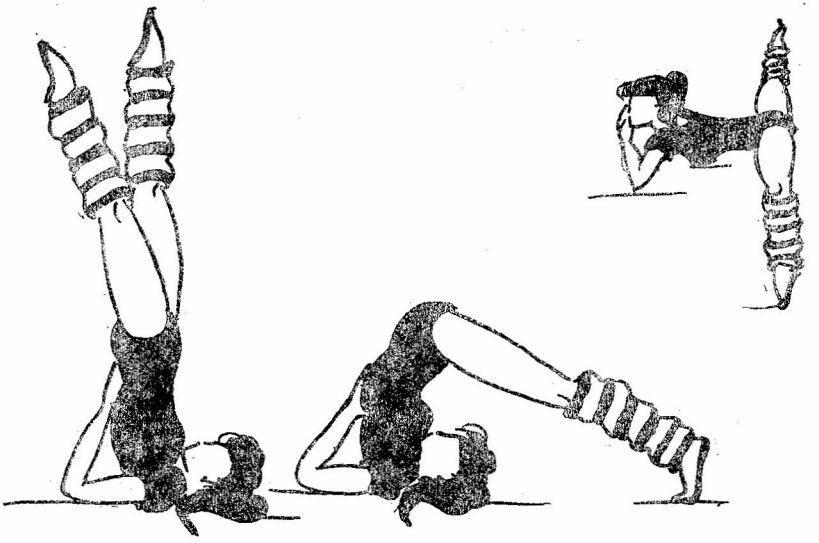


Fig. 100

×8 timpi. La nevoie picioarele se sprijină pe sol pentru a nu bloca respirația în timpul mișcării.

Exercițiul 7. Stînd pe genunchiul drept, cu spatele la bară, stîngul întins înainte sprijinit pe talpă: 1—4 — extensia lentă a trunchiului, cu apucarea barei în spate și ridicarea genunchiului drept, cu piciorul întins și trecere în fandat înainte pe piciorul stîng; 5—8 — arcuiri pe fiecare timp. 1—4 —revenire și desprinderea prizei cu brațele pe sus, aplecarea trunchiului înainte cu așezare pe călcîiul drept, fruntea la genunchi, cu apucarea vîrfului piciorului stîng, care este în flexie dorsală. Se repetă 4×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 8. Fandat pe piciorul stîng cu spatele la bară (birou) pe piciorul drept sprijinit înapoi pe bară, palmele sprijinite înainte pe sol: 1—8 — arcuiri din șold pe fiecare timp, apoi, de voie, ridicarea piciorului stîng întins înapoi, în sprijin pe palme cu picioarele depărtate înapoi, în stînd pe mîini cu sprijin pe bară; revenire de voie. Exercițiul integral se repetă de 4 ori.

Exercițiul 9. Culcat costal stînga, brațul stîng întins sub cap, dreptul îndoit înainte cu mîna sprijinită pe sol: 1—2 — balans în „8" culcată cu piciorul drept, cît mai amplu; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. 1—8 — îndoirea piciorului drept cu genunchiul orientat lateral, cu talpa sprijinită pe sol înaintea piciorului stîng, la nivelul coapsei, o dată cu ridicarea bazinului, cu sprijin și pe

partea externă a piciorului stîng, trunchiul ușor extins, menținerea poziției. Revenire de voie. Exercițiul se repetă 4×8 timpi pe fiecare parte.

Exercițiul 10. Stînd cu spatele la bară, apucat cu brațele lateral: 1—2 — *grand battement* înainte (ridicarea piciorului drept), cu impuls pe ambele picioare și aterizare pe stîngul (gen french-cancan); 3—8 — se repetă în continuare cu același picior. 1—8 —întoarcere de 90° la stînga, apucat cu mîna stîngă de bară aceleași mișcări cu piciorul drept lateral. 1—8 —întoarcere de 90° la stînga, cu fața la bară, apucat aceleași mișcări cu piciorul drept înapoi. Se repetă 3x8 timpi și cu piciorul opus. Relaxare și automasaj pe picioare din așezat și culcat dorsal, cu picioarele la verticală.

— Alergare obișnuită, alergare înaltă (ca la începutul programului), relaxare și respirație de voie; urcare din mers pe scări alternată cu urcare din alergare. În lipsa scărilor se pot executa sărituri mici în lungime și înălțime, peste obstacole mici improvizate. Respirație sacadată atît la inspirație, cît și la expirație din mers, cu mișcări de brațe.

Programul nr. 11

— Mers obișnuit, alergare obișnuită; pasul „mimului"; mers pe loc prin ducerea piciorului stîng cu mic developpé înainte cu alunecarea pe sol înapoi în poziția stînd, timp în care piciorul drept se îndoaie ușor o dată cu ridicarea pe vîrf; mersul este alternativ și imprimă o mișcare ondulatorie, de val, întregului corp, dînd impresia de mers înainte, deși se efectuează pe loc.

— Alergare cu „morișcă" de brațe înainte (brațe îndoite, antebrațele paralele se învîrtesc unul în jurul celuilalt), cu aplecarea trunchiului la 4 pași și revenire cu executarea în sens invers al „moriștei". *Variație de pas modern.* Se repetă figurile 1, 2, 3, 4 de la dansul „Cong Fu" de 4—6 ori integral, cu sau fără parteneră.

Exercițiul 1. Stînd: 1—2 — balans cu piciorul stîng îndoit înainte (tirbouchon), cu bătaia palmelor sub genunchi și revenire; 3—8 — aceleași mișcări alternativ. 1—6 — trecere în stînd depărtat, în *demi-plié*, cu brațele îndoite în față, degetele în căuș: tracțiune reciprocă; 7—8 — revenire în poziție înaltă. 1—8 — se repetă prima mișcare, dar cu balansarea piciorului întins 1 — 8 se repetă partea a 2—a a mișcării. Exercițiul integral se repetă de 3-4 ori. (fig. 101).

Exercițiul 2. Sprijin pe genunchi (cu sprijin pe palme): 1—2 — ridicarea piciorului stîng lateral îndoit la 90°, coapsa lateral și revenire; 3—8 — aceleași mișcări. 1—6 — fandare laterală pe piciorul stîng, cu brațul stîng sprijinit pe sol înapoia gleznei stîngi, cu arcuire pe fiecare timp; 7—8 — revenire în poziția inițială. 1—8

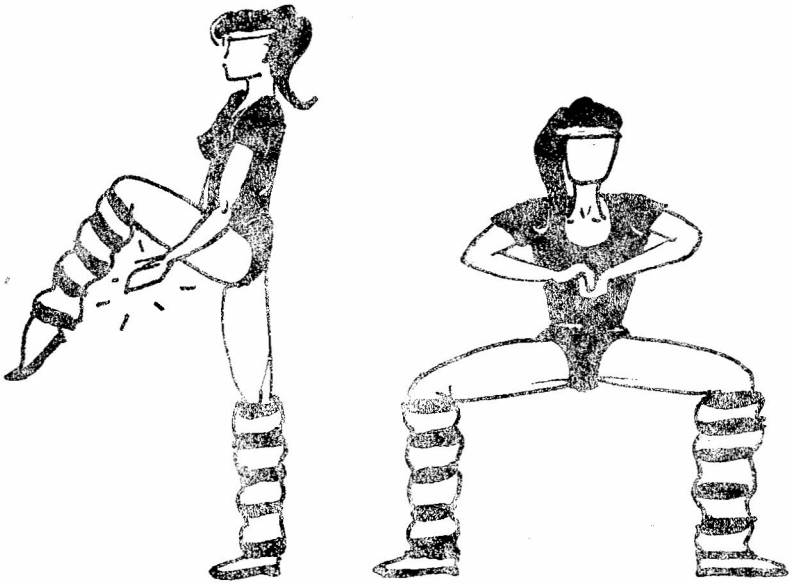


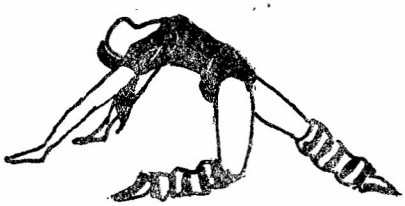
Fig. 101

— aceleași mișcări se execută și în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 3. Culcat dorsal cu picioarele suprapuse, călcîiul piciorului stîng sprijinit deasupra vîrfului piciorului drept, labele în flexie dorsală, brațele lateral: 1—2 — răsucirea bazinului și a picioarelor spre dreapta, păstrînd umerii lipiți de sol și poziția labelor; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări spre stînga. Se repetă 4×8 timpi. Se poate executa fiecare mișcare cu revenire într-un singur timp.

Exercițiul 4. Așezat cu labele în flexie dorsală: 1—4 — îndoirea trunchiului înainte cu apucarea vîrfurilor picioarelor cu mîinile și tracționarea acestora simultan cu apropierea frunții de genunchi; 5—8 — revenirea trunchiului cu ridicarea bazinului și ducerea piciorului drept înapoi îndoit în stînd pe genunchi, stîngul întins înainte și extensia trunchiului cu ducerea brațelor pe sus înapoi, cine poate atinge solul cu degetele (fig. 102). Se repetă 3×8 timpi în continuare, apoi se schimbă poziția executînd și în partea cealaltă.

Exercițiul 5. Așezat pe coapsa stîngă cu picioarele îndoite, dreptul încrucișat peste stîngul tot îndoit, bazinul răsucit spre stînga, trunchiul ușor răsucit spre dreapta, palmele sprijinite înapoi; 1—2



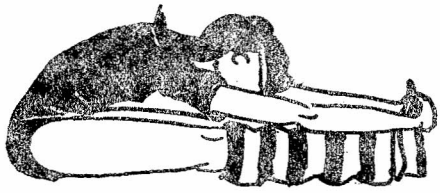


Fig. 102

— revenirea trunchiului cu depărtarea picioarelor și arcuirea trunchiului înainte, cu vîrfurile în flexie dorsală; 3—4 — revenire în poziția inițială, dar pe coapsa cealaltă; 5—8 —se execută în continuare aceleași mișcări, alternativ. Se repetă 6—8×8 timpi.

Exercițiul 6. Așezat cu piciorul stîng îndoit, cuprinzînd genunchiul cu brațele suprapuse, piciorul drept întins înainte, ușor ridicat cu laba în flexie dorsală: 1—2 — ducerea brațelor la ceafă cu aplecarea trunchiului înapoi; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări în continuare, menținînd piciorul drept ușor ridicat de la sol. Se repetă 4—6×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 7. Așezat cu picioarele mult depărtate, cu vîrfurile în flexie dorsală: 1—6 — îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu brațul stîng sus tracționînd vîrful piciorului drept cu arcuire în sus, antebrațul drept sprijinit lîngă genunchiul de aceeași parte; 7—8— revenire. Se repetă 4—6×8 timpi, alternativ. Și în poziția inițială: de voie, aplecări, răsuciri, circumducții.

Exercițiul 8. Culcat facial, cu mîinile sub bărbie: 1—6 — întinderea brațelor cu extensia amplă a trunchiului, cu ambele picioare îndoite cît mai sus; 7—8 — revenire în poziția inițială. 1—6 — coatele îndoite cu palmele sprijinite lateral pe sol, ridicarea piciorului stîng înapoi, dreptul dedesubt, cu vîrful sprijinit sub coapsa celui stîng menținerea poziției; 7—8 —revenire. Pentru compen-

sarea extensiei trecere în sprijin pe genunchi, cu trunchiul sub orizontală: arcuiri de trunchi cu pieptul cît mai aproape de sol, coatele întinse. Exercițiul se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 9. Stînd depărtat: 1—8 — deplasare lateral stînga cu *demi-plié*, cu sărituri razante (ca mingea) pe fiecare timp, executînd continuu un exercițiu de coordonare — cu palma stîngă se atinge ritmic creștetul capului pe fiecare timp, iar cu palma dreaptă se simulează un masaj circular, de netezire a abdomenului. Se repetă 4×8 timpi, alternativ. Din stînd cu mîinile pe șolduri: 1— balansarea amplă a piciorului stîng lateral prin săritură și revenire cu aterizare pe ambele picioare; 2—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ.

Exercițiul 10. Stînd depărtat: inspirație amplă, cu rotarea brațelor înainte, sus, înapoi, expirație sacadată cu îndoirea trunchiului înainte cu sprijinirea mîinilor pe sol. Se repetă mișcarea de inspirație sacadată și expirație amplă.

— Alergare alternată cu „pasul strengarului", cu săltări de pe un picior pe celălalt; mers obișnuit alternat cu un număr de ghemuiri la alegere cu mîinile sprijinite. Respirație de voie, relaxare, automasaj.

Programul nr. 12

— Mers obișnuit, mers fandat înainte, cu arcuirea brațelor lateral mers fandat înapoi imitînd trasul frînghiei marinărești, cu răsucirea trunchiului spre partea fandării, cu brațul îndoit; mers cu pas încrucișat înainte la *passé* modern, cu răsucirea bazinului invers față de linia umerilor.

— Alergare ascuțită cu picioarele întinse înainte 8 pași, alternată cu 8 pași alergare înaltă (tirbouchon), 4 pași alergare alternați cu 4 sărituri ca mingea lateral, alternative stînga-dreapta.

Variație de pași de folclor rusesc: „Kazaciok". Stînd cu mîinile pe șolduri: 1—2 — impuls pe piciorul stîng și cu dreptul mic *rond de jambe en l'air* la dreapta; 2 — piciorul stîng se încrucișează peste dreptul, punctînd solul cu arcuire din genunchi și cu trecerea greutății de pe vîrful piciorului stîng, dreptul se ridică ușor înapoi și se pune la loc trecînd greutatea pe el, eliberînd piciorul stîng pentru a continua pasul în partea opusă, cu ducerea brațelor lateral; 3—4 — același pas se execută și pe partea stîngă, cu revenirea mîinilor pe șolduri; 5—8 — același pas se execută alternativ. Se repetă 6×8 timpi.

Exercițiul 1. Stînd depărtat: de voie, din *demi-plié*, aplecarea capului înainte-înapoi simplă și cu dublă arcuire. Din așezat cu picioa-

rele încrucișate: aplecarea capului lateral stînga-dreapta, de 4—6 ori, apoi amplificarea mișcării prin tracțiunea capului lateral dreapta cu mîna dreaptă, cu brațul pe deasupra capului, cu cotul îndoit, brațul stîng îndoit trage umărul în jos, apoi semicircumducții și circumducții de cap lente, pentru prevenirea amețelii.

Exercițiul 2. Stînd cu brațele sus: 1—2 — joc de glezne, cu trecerea greutății de pe piciorul stîng pe dreptul, în timp ce brațul drept efectuează mișcarea de masaj (netezire) de sus în jos pe brațul stîng; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. 1—2 — aceleași mișcări se execută cu ghemuire; 3—4 — aceleași mișcări și revenire în poziția inițială; 5—8 aceleași mișcări în continuare ca la ultimii 4 timpi. Se repetă 4x8 timpi.

Exercițiul 3. Stînd depărtat, cu mîinile încrucișate la spate, antebrațele suprapuse (cine poate și cu apucarea coatelor): 1—3 — îndoirea trunchiului înainte și arcuiri cu ducerea capului cît mai mult între genunchi; 4 — revenire; 5 — ridicarea piciorului stîng la *passé* modern; 6 — revenire în stînd depărtat; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6 cu piciorul celălalt. Se repetă 4×8 timpi, alternativ. (fig. 103).

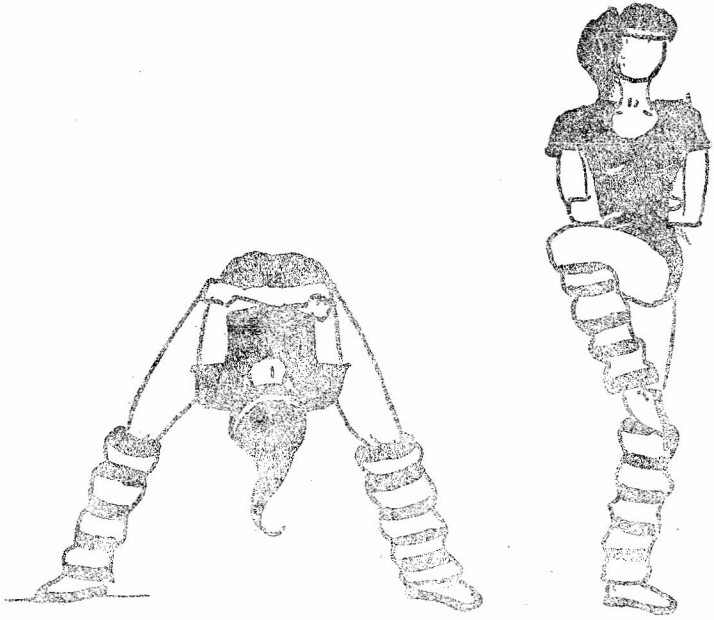


Fig. 103

Exercițiul 4. Așezat cu palmele sprijinite înapoi: 1—8 — ridicarea piciorului stîng și revenire, pe fiecare timp. 1—8 — întoarcere la dreapta 180° în culcat facial și ridicarea și coborîrea aceluiași picior înapoi pe fiecare timp. 1—8 — revenire în poziția inițială cu ridicarea piciorului stîng și apucarea vîrfului cu tracționarea acestuia cu arcuire pe fiecare timp. 1—8 — priza se schimbă pe partea anterioară a labei piciorului stîng, cu întoarcere în culcat facial, cu sprijin pe palma dreaptă, cotul îndoit și tracționarea piciorului stîng înapoi pe fiecare timp. Exercițiul se repetă integral și pe partea cealaltă.

Exercițiul 5. Stînd depărtat: de voie, lent îndoirea genunchilor cu bazinul extins, încercînd atingerea călcîielor cu brațele înapoi jos. Pentru compensarea mișcării, după revenire, îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor printre picioare, cu 2—3 arcuiri. Mișcarea cîștigă în dificultate dacă se execută cu picioarele apropiate din poziția stînd cu mîinile pe sol în apropierea călcîielor. Se repetă de 4—6 ori, din ambele poziții inițiale. (foto 18).

Exercițiul 6. Așezat cu genunchii îndoiți, brațele înainte, cu pumnii strînși, vîrfurile ridicate de pe sol: 1 — îndoirea coatelor o dată cu aplecarea trunchiului înapoi, imitînd mișcarea de vîslit, picioarele ușor ridicate de pe sol; 2 — revenire; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2×8 timpi. Același exercițiu se poate executa cu picioarele depărtate, vîrfurile în flexie dorsală. Se repetă 2×8 timpi, cu pauze la nevoie și masaj pe abdomen.

Exercițiul 7. Culcat facial, cu picioarele depărtate, brațele îndoite cu mîinile sub bărbie: de voie, se execută extensia trunchiului cu mișcarea de vîslire a brațelor. Se repetă de 4—8 ori.

Exercițiul 8. Culcat dorsal: 1—8 — ridicarea bazinului și a piciorului stîng îndoit la *passé* înainte, cu sprijinirea mîinilor sub bazin și circumducția mică a bazinului pe fiecare timp, începînd spre stînga. 1—8 — aceleași mișcări spre dreapta, cu același picior ridicat. Se repetă 2x8 timpi, alternativ. (fig. 104).

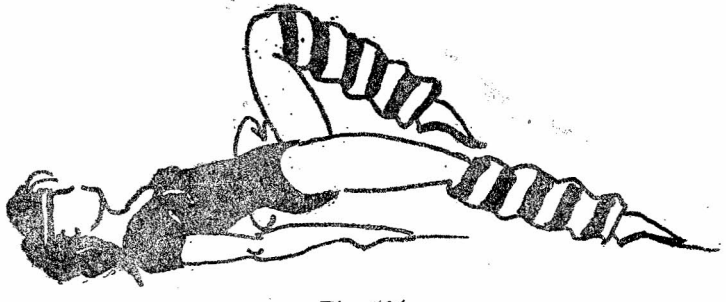


Fig. 104

Exercițiul 9. Culcat facial cu sprijin pe palme: 1—8—circumducția bazinului spre stînga în 2 timpi. 1—8 — aceleași mișcări spre dreapta. De voie, întoarcere de 180° în culcat dorsal, cu ducerea picioarelor întinse peste cap, cu vîrfurile sprijinite pe sol în flexie dorsală, cu îndoirea alternativă a genunchilor ca la jocul de glezne. Se repetă 3—4 ori integral.

xerciținl 10. Stînd pe genunchi depărtat, așezat între gambe, [a]pucat cu mîinile de glezne: 1—4 — extensia trunchiului cu ridicarea șezutei și împingerea bazinului înainte, fără desprinderea mîinilor; 5—8 — alunecarea mîinilor pe gambe pînă la genunchi concomitent cu înclinarea extinsă a trunchiului înapoi pînă ce creștetul capului atinge solul. Cine întîmpină dificultăți în execuție se poate opri la prima variantă. 1—8 — revenire lentă în poziția inițială. Același exercițiu sporește în dificultate dacă se exe ută cu picioarele apropiate.

Exercițiul 11. Stînd în poziția a V-a cu piciorul drept în față (a III-a pentru cine nu poate închide în poziția a V-a): 1 — *demi-plié* cu săritură ca mingea, cu picioarele foarte bine încordate, întinse și apropiate tot în poziția a V-a; 2 — aterizare în *demi-plié*, în poziția a V-a; 3—8 — aceleași mișcări în continuare, cu piciorul drept în față. 1—2 — pas lateral cu piciorul drept, impuls pe acesta și săritură ca mingea pe dreptul, balansarea piciorului stîng lateral și menținerea lui cu aterizare pe dreptul, apoi închiderea piciorului stîng în poziția a V-a (sau a III-a) la spate; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ, cu brațele menținute lateral în poziția a VII-a din baletul clasic. Exercițiul integral se repetă de 2-3 ori. — Mers cu respirație de voie; alergare alternată cu sărituri drepte ca mngea din poziția a V-a (sau a III-a), automasaj, relaxare de voie.

Programul nr. 13

— Mers obișnuit, la 4 pași rotarea brațelor dinapoi pe sus înainte, cu aplecarea trunchiului cu arcuire și revenire; alergare obișnuită, alergare cu pas lung (fandată), cu balansarea înainte opus piciorului; săltări alternative cu balansarea piciorului liber înainte, lateral, apoi la spate, brațele menținute lateral.

Variație de pas de folclor românesc. Stînd, apucat de mîini cu brațele îndoite: 1 — 2 — pas încrucișat cu retragere înapoi și săritură cu impuls de pe piciorul stîng pe dreptul, timp în care stîngul se ridică ușor în spate îndoit și încrucișat înapoia dreptului o dată cu întinderea energică a brațelor în jos și întoarcerea corpului 45° la stînga, spatele ușor rotunjit și aplecat înainte, așezarea piciorului stîng înapoi pe vîrf o dată cu ridicarea ușoară a piciorului drept; 3—4 — în derea piciorului stîng cu rotarea piciorului în aer se

așază lateral pe vîrf o dată cu trecerea greutății pe piciorul drept, îndoirea coatelor și revenirea trunchiului ușor răsucit la dreapta, apoi trecerea greutății pe vîrful piciorului stîng; 5—8 — și în continuare 1—4 se repetă pasul încrucișat descris înainte, în total de 3 ori; 5—8 — doi pași săltați înainte, începînd cu dreptul și ridicarea brațelor sus întinse, cu ușoară extensie a trunchiului, avansînd astfel. Pasul se poate executa și individual, cu deplasare înapoi la pașii săltați. Se repetă de 6—8 ori în continuare pasul integral.

Exercițiul 1. Stînd pe vîrfuri, cu brațele sus: 1 — *demi-plié* pe piciorul stîng la *passé* modern, încrucișat cu piciorul drept, brațele coboară prin lateral încrucișate pe șoldul drept, trunchiul răsucit spre stînga și ușor îndoit lateral în aceeași direcție; 2 — revenire; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd cu brațele lateral: 1—2 — ridicarea și coborîrea piciorului stîng înapoi; 3—4 — aceleași mișcări în continuare; 5—6 — sprijin stînd (trunchiul îndoit cu palmele pe sol) balansarea aceluiași picior, cu arcuire înapoi; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi, alternativ. (foto 19).

Exercițiul 3. Așezat, cu piciorul stîng îndoit ținut sub genunchi, cu mîinile încleștate: de voie, cu autorezistență, întinderea și coborîrea piciorului stîng lîngă dreptul opunînd rezistență cu mîinile. Se execută de 2—4 ori consecutiv cu fiecare picior. Exercițiul se repetă de 4 ori integral.

Exercițiul 4. Stînd cu brațele la spate (stîngul jos, dreptul sus), degetele încleștate: 1—3 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire pe fiecare timp, cu aceeași poziție de brațe; 4 — revenire; 5—7 — trecere în așezat între genunchii depărtați, cu și fără extensie, menținînd priza mîinilor; 8— revenire în stînd. 1—6 — aplecarea trunchiului cu fruntea lipită de gambe, apucat cu mîinile de glezne, menținerea poziției; 7—8 — revenire. Exercițiul se repetă de 4 ori integral. (foto 20 și 21).

Exercițiul 5. Culcat dorsal cu brațele sus: 1—4 — trecere în echer așezat, cu picioarele depărtate mult, apucat de vîrfurile picioarelor în flexie, menținerea poziției; 5—8 — revenire lentă în poziția inițială. 1—4 — trecerea în așezat echer, cu genunchii îndoiți în afară, sprijinit talpă în talpă, labele în flexie dorsală apucat cu mîinile de vîrfuri, menținerea poziției; 5—8 — revenire lentă în poziția inițială. Se repetă 6—8×8 timpi.

Exercițiul 6. Stînd cu brațele lateral: 1—2 — balansarea piciorului stîng încrucișat oblic spre dreapta, apoi pe jos în arc lateral stînga cu laba în flexie dorsală; 3—8 aceleași mișcări în con-

tinuare. 1—8 — apucarea vîrfului labei piciorului stîng cu mîna dreaptă și tracționarea lui înainte pe fiecare timp. Aceleași mișcări, cu același picior, din așezat cu mîinile sprijinite înapoi. Aceleași mișcări, cu același picior, din culcat dorsal. Toate exercițiile se repetă și cu piciorul celălalt.

Exercițiul 7. Culcat dorsal cu mîinile la ceafă, piciorul drept îndoit, genunchiul orientat lateral cu glezna sprijinită pe coapsa stîngă: 1—2 — ridicarea trunchiului și îndoirea lui înainte cu presarea gambei drepte pe deasupra pe partea interioară a genunchiului cu mîna dreaptă, iar cu mîna stîngă apucat de vîrful piciorului stîng și tracționarea acestuia sus spre frunte; 3—4 — întoarcere de 90° la stînga și trecere în sprijin costal pe mîna stîngă, piciorul drept fandat amplu sprijinit înainte pe vîrf, genunchiul răsucit lateral, brațul drept întins sus, trunchiul ușor extins; 5—6 — arcuiri cu brațul drept sus; 7—8 — revenire în poziția inițială. Exercițiul se repetă 4—6×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 8. Stînd depărtat: 1—4 — îndoirea trunchiului cu apucarea gleznelor prin interior, genunchii ușor îndoiți; 5—8 — ridicarea trunchiului la orizontală, cu mîinile sprijinite pe coapse, coatele îndoite: 1—2 — rotunjirea spatelui cu bărbia în piept, „spate de pisică"; 3—6 — revenirea trunchiului cu ușoară răsucire a lui spre stînga și trecere în semiped, cu sprijin înapoi pe palma stîngă, cu pas mic înapoi pe piciorul stîng pe talpă, dreptul pe vîrf, genunchii ușor îndoiți, brațul drept sus; 7—8 — revenire în poziția inițială, relaxare de voie, masaj pe musculatura regiunii lombare. Exercițiul se repetă integral de 4 ori, alternativ. (fig. 105).

Exercițiul 9. Așezat pe coapsa dreaptă cu piciorul îndoit, stîngul lateral cu genunchiul îndoit sprijinit pe vîrf: 1—3 — introdu-

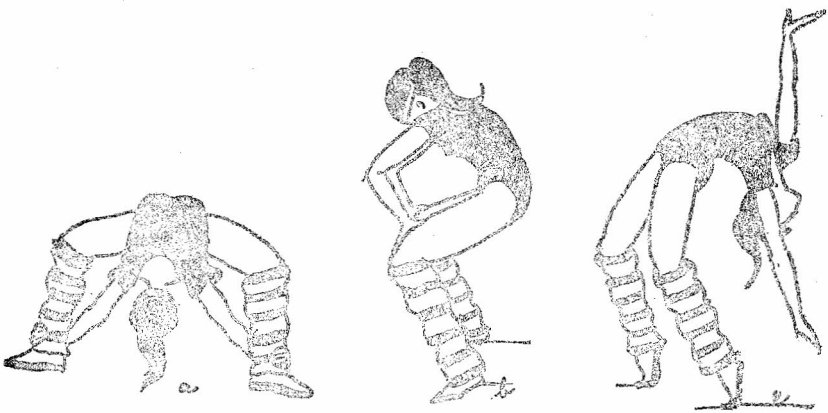


Fig. 105

cerea brațului stîng pe după gamba stîngă cu apucarea gleznei, îndoirea trunchiului lateral stînga cu brațul drept sus și arcuire pe fiecare timp; 4 — trecere în sprijin lateral pe antebrațul drept, picioarele îndoite cu genunchii orientați în afară, vîrfurile apropiate, brațul stîng sus; 5—7 — arcuiri laterale de trunchi; 8 — revenire. Se repetă de 3—4 ori pe o parte, apoi se schimbă poziția. (fig. 106).

Fig. 106

Exercițiul 10. Stînd cu mîinile pe șolduri: 1—3 — ușoară îndoire a piciorului stîng, cu punctarea scurtă a solului cu vîrful piciorului drept bine întins și răsucit în afară, pe fiecare timp, lateral dreapta; 4 — trecerea greutății în fandat lateral pe piciorul drept; 5—7 — aceeași mișcare de la timpii 1—3 cu piciorul stîng lateral; 8 — trecerea în *demi-plié*, apoi ușor fandat înainte pe stîngul. 1—3 — aceeași mișcare ca la timpii 1—3 cu piciorul drept la spate; 4 — trecerea greutății în fandat înapoi pe piciorul drept; 5—7 — aceleași mișcări ca la timpii 1 — 3 cu piciorul stîng înainte; 8 — revenire în poziția inițială. Exercițiul se repetă integral și pe partea cealaltă. Același exercițiu cu sporirea dificultății prin executarea punctării solului cu vîrful simultan cu sărituri mici pe piciorul de bază.

— Culcat dorsal cu picioarele la verticală sprijinite de perete (bară, birou etc.), automasaj.

— Alergare obișnuită, respirație alternată cu variația de pași (de la folclorul românesc) învățată la începutul programului, relaxare, automasaj.

Programul nr. 14

Mers obișnuit, alergare obișnuită, mers 4 pași, apoi în poziția a II-a (depărtat), alternați cu 4 sărituri mici cu mingea, cu genunchii și vîrfurile bine întinse și răsucite în afară. Se repetă de 4—6

ori; apoi alergare cu ridicarea brațelor sacadat în diverse planuri și direcții la 4 pași și coborîrea lor pe următorii 4.

Variație de pași din folclorul italian — tarantella. **Figura 1:** 1—2 — pas înainte săltat pe piciorul drept cu ridicarea stîngului în tirbouchon, cu brațele în poziția a V-a, dreptul sus execută cu palma pronații și supinații mici, imitînd tremolo în mișcarea tamburinei, stîngul lateral; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ cu ușoară avansare. **Figura 2:** 1—2 — cu mîinile pe șolduri, două punctări în sol cu piciorul stîng înainte cu temps levé pe piciorul de bază (mici sărituri în *demi-plié*); 3—8 — pe piciorul de bază alternarea punctărilor ca la timpii 1—2. **Figura 3:** 1—3 — învîrtire de 360° la dreapta în *demi-plié* cu mici săltări în *attitude* pe piciorul drept, brațul stîng sus simulează mișcarea tamburinei, mîna dreaptă pe șold; 4 — săritură mică din *demi-plié* pe ambele picioare cu brațele rotunjite înainte, simulînd trecerea tamburinei în mîna stîngă; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă variația de 3—4 ori pînă se învață.

Exercițiul 1. Sprijin ghemuit: 1 — prin săritură mică trecere în stînd cu genunchii ușor îndoiți, trunchiul aplecat înainte, brațele îndoite cu mîinile sprijinite pe genunchi; 2 — prin săritură mică trecere în stînd cu brațele îndoite, antebrațele suprapuse la piept, apucat cu mîinile de coate (ca la „Kazaciok"); 3 — săritură în stînd depărtat cu brațele lateral-sus; 4 — revenire în poziția inițială; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd depărtat cu genunchii ușor îndoiți, dreptul mai înainte, brațul drept înainte în supinație, cu antebrațul în sus, pumnul strîns, stîngul sus rotunjit („en garde") ca la scrimă: 1—2 — pas mic cu dreptul înainte și imediat apropierea piciorului stîng în poziția inițială; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2; 5—6 — fandare energică înainte pe piciorul drept, pe talpă, stîngul răsucit în afară și bine întins, trunchiul ușor extins, brațul drept înainte-sus, stîngul înapoi-jos (diagonal), simulînd atingerea adversarului cu floreta; 7—8 — retragerea piciorului drept și reluarea poziției „en garde". Se repetă 3—4×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 3. Culcat costal stînga, brațul stîng sub cap: de voie, balansarea piciorului drept lateral de 16 ori, cu laba în flexie dorsală, de 16 ori cu vîrful întins, cu atingerea de fiecare dată cu mîna de aceeași parte la ridicare. Se repetă de 32 de ori și pe partea cealaltă, apoi, de voie, trecere în așezat pe coapsa stîngă cu genunchiul îndoit, piciorul drept se ridică lateral întins și cine poate apucă sus de talpă piciorul drept cu mîna stîngă după cap, dreapta sprijinită înainte pe sol și execută 6—8 arcuiri, cine nu reu-

şeşte apucă piciorul drept cu mîna de aceeaşi parte. Se repetă alternativ de 2—4 ori pe fiecare parte.

Exerciţiul 4. Culcat dorsal cu braţele sus îndoite, apucat cu mîinile de coate, picioarele întinse ridicate la 45°: 1—8 — menţinerea poziţiei iniţiale; 5—6 — ridicare în aşezat cu piciorul stîng îndoit şi încrucişat peste dreptul, trunchiul răsucit spre stînga, palma stîngă sprijinită înapoi, braţul drept printre picioare apucă genunchiul drept, prin interior, de sub genunchi, împingînd cu braţul coapsa stîngă răsucită cît mai mult spre dreapta cu menţinerea poziţiei cu spatele drept; 7—8 — revenire în poziţia iniţială. Se repetă 8×8 timpi, alternativ. (foto 22).

Exerciţiul 5. Sprijin pe antebraţe şi pe genunchi, cu trunchiul sub orizontală, antebraţele suprapuse: 1—4 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp; 5—8 — trecere în culcat facial cu trunchiul extins şi arcuiri de trunchi înapoi. Se repetă 2×8 timpi. Acelaşi exerciţiu se repetă cu cîte 2 arcuiri pentru creşterea dificultăţii, apoi şi cu un picior ridicat înapoi întins. Se execută 4×8 timpi integral.

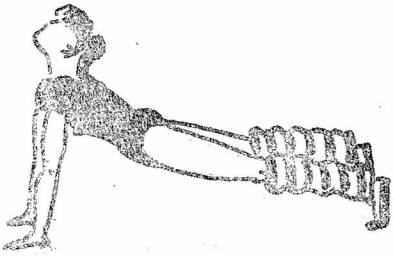
Exerciţiul 6. Culcat dorsal: 1—2 — răsucirea trunchiului spre stînga cu ducerea ambelor braţe la stînga o dată cu răsucirea bazinului spre dreapta şi îndoirea piciorului stîng la *passé* modern (încrucişat), privirea înapoi spre stînga; 3—8 — aceleaşi mişcări se execută în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi, alternativ.

Exerciţiul 7. Stînd depărtat cu braţele lateral: 1—3 — fandare laterală stînga cu arcuire pe fiecare timp, piciorul drept sprijinit pe călcîi, trunchiul aplecat înainte, cu antebraţul drept sprijinit pe sol, stîngul înapoi întins; 4 — revenire în poziţia iniţială; 5—8 — aceleaşi mişcări în partea cealaltă. 1—4 — îndoirea trunchiului şi deplasare pe palme înainte în sprijin culcat facial cu trunchiul extins; 5—8 — aceeaşi deplasare înapoi şi revenire în poziţia iniţială. Se repetă 4—6×8 timpi. (fig. 107).

Exerciţiul 8. Stînd pe genunchi depărtat aşezat între gambe, cu trunchiul aplecat înainte, braţele înapoi cu degetele încleştate: 1—4 — extensia trunchiului cu val de trunchi lent înainte, cu atingerea solului cu degetele; 5—8 — revenire lentă în poziţia iniţială. Se repetă 4 ×8 timpi (fig. 108).

Exerciţiul 9. Atîrnat costal stînga de bară (apucat pe sub bară), trunchiul extins, cu sprijin pe coapsa stîngă, picioarele îndoite cu genunchii orientaţi în afară, vîrfurile apropiate: 1—2 — păstrînd poziţia iniţială şi priza la mîini, întoarcere de 180° la dreapta rulînd şoldurile bine pe sol; 3—8 — aceleaşi mişcări se execută alternativ. Se repetă 4 ×8 timpi.

Exerciţiul 10. Stînd în poziţia a V-a, dreptul la spate: 1 — *assemblé* (vezi termenii de la balet) înainte; 2 — din *demi-plié* săritură



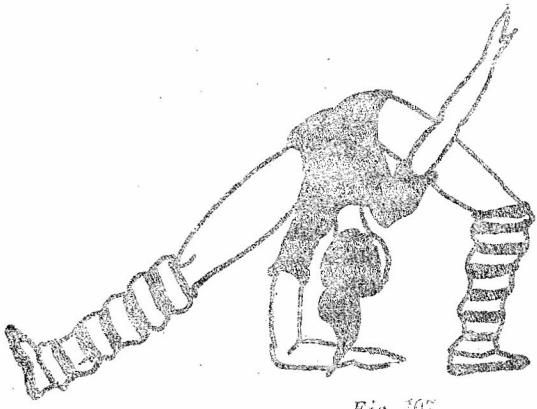


Fig. 107

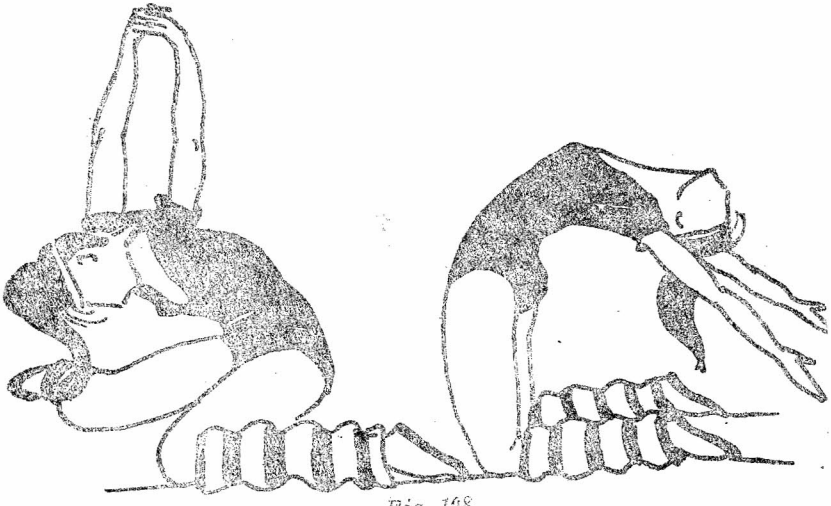


Fig. 108

„semicuib", cu îndoirea piciorului încordat și cît mai sus posibil; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare cu același picior. Se repetă 4 × 8 timpi, alternativ.

Din stînd pe omoplați relaxare cu scuturarea picioarelor; din stînd cu brațe rotunjite jos (poziția I) și picioarele în poziția a III-a *temps lié* (vezi capitolul balet) înainte cu brațele coroană sus în poziția a III-a, cu inspirație, revenire cu *temps lié* înapoi și coborîrea brațelor în poziția inițială, expirație. Se repetă atît cît are fiecare nevoie.

Alergare obișnuită alternată cu stînd pe omoplați, executînd pedalări („bicicletă") în tempou accelerat, forfecări cu picioarele peste cap și automasaj. (foto 23).

Programul nr. 15

— Mers obișnuit alternat cu 8 pași de polcă și 8 pași alergare cu călcîiele la șezută; alergare cu pas încrucișat înainte; alergare ascuțită cu deplasare înapoi; din mers arcuiri de brațe și rotări mici în diferite direcții.

Variație de pași de mazurcă. **Figura 1.** 1—3 — deplasare mică diagonal dreapta în arabesque 1 (brațul drept înainte, stîngul lateral, poziția a VI-a, de brațe, piciorul stîng ridicat la spate), cu 3 sărituri mici razante cu solul pe piciorul drept; 4—5 — aceleași mișcări în partea cealaltă o dată cu îndoirea piciorului stîng ușor înapoia piciorului drept, trece prin coupé, apoi întinderea lui *(developpé)*. **Figura 2.** 1—3 — pas încrucișat cu piciorul drept peste stîngul și săritură mică laterală cu ușoară lovire laterală a picioarelor întinse și încordate, cu îndoirea corpului lateral stînga în faza de zbor; 4—6 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă de 4—6 ori, integral.

Exercițiul 1. Stînd cu brațele lateral: 1—3 — val de brațe (mișcarea începe cu ridicarea umerilor și succesiv și a celorlalte articulații — cot, pumn, degete și tot succesiv coborîrea acelorași articulații), cu ușoară arcuire din genunchi; 4 — ridicare pe vîrfuri cu întinderea brațelor lateral-sus. Aceleași mișcări se execută cu amplificarea gradată a arcuirii genunchilor. Se repetă 4 × 8 timpi.

Exercițiul 2. Din așezat, culcat costal și facial; de voie, 8—16 balansări înainte, lateral și înapoi, cu un picior, apoi cu celălalt. 1—8 — cu piciorul stîng ridicat cu vîrful în flexie dorsală, apucat cu mîna de aceeași parte, tracționarea piciorului în sus, cu arcuire pe fiecare timp, iar palma dreaptă presează genunchiul să fie bine întins. 1—6 — îndoirea piciorului drept lateral, cu glezna sprijinită pe coapsa stîngă, cu îndoirea trunchiului înainte și apucarea vîrfului piciorului stîng cu tracționarea acestuia în sus, genunchiul

stîng întins și lipit cu partea posterioară de sol; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—3 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 3. Așezat cu piciorul stîng îndoit, dreptul întins înainte ușor ridicat de la sol, trunchiul răsucit spre stînga cu spatele ușor rotunjit, palmele sprijinite pe sol înapoi: 1—4 — întoarcere de 90° la stînga cu sprijin pe palme înapoi și ridicarea bazinului cu trunchiul paralel cu solul, cu balansarea piciorului drept înainte-sus, cu arcuire pe fiecare timp, apoi cu menținerea poziției; 5—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 3—4 × 8 timpi, cu același picior, apoi se schimbă poziția.

Exercițiul 4. Stînd depărtat cu fața la bară, apucat cu ambele mîini: 1 — ducerea piciorului stîng lateral pe sol o dată cu ușoara îndoire și încrucișarea lui peste piciorul drept și întoarcere de 360° la dreapta pe piciorul drept cu ridicare pe vîrf, stîngul la *passé* ridicat și îndoit lateral, brațele înainte rotunjite (poziția a II-a) și revenire pe talpă cu fața la bară; 3—7 — ridicarea piciorului stîng *attitude* sau cumpănă facială cu apucarea gleznei piciorului stîng cu mîna dreaptă și arcuiri pe fiecare timp. 1—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Exercițiul este mai dificil dacă se execută cu trunchiul extins pe verticală, dar se poate și cu trunchiul aplecat. Se repetă 2—3 × 8 timpi, alternativ (fig. 109).

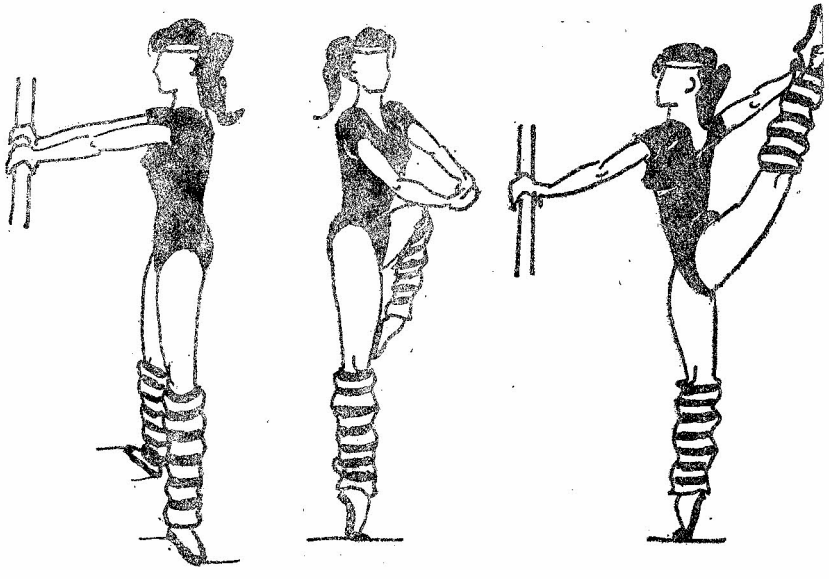


Fig. 109

Exercițiul 5. Așezat pe coapsa dreaptă cu genunchiul îndoit, piciorul stîng lateral întins cu vîrful în flexie dorsală; 1—4 — ridicarea piciorului lateral pe fiecare timp, fără a compensa greșit mișcarea cu îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu sprijinirea pieptului pe genunchiul drept înainte; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. 1—6 — aceleași mișcări cu piciorul stîng îndoit înapoi, în *attitude*, cîte o ridicare pe fiecare timp; 7—8 — revenirea trunchiului cu mîinile la ceafă. 1—2 — trecere în culcat dorsal; 3—4 — revenire; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Din aceeași poziție: 1—6 — sprijinirea palmelor înapoi și extensie cu arcuirea bazinului înainte; 7—8 — revenire în poziția inițială pe partea cealaltă. Exercițiul se repetă de 2 ori pe fiecare parte, integral.

Exercițiul 6. Stînd depărtat pe călcîie cu vîrfurile în sus, trunchiul îndoit, palmele sprijinite înainte pe sol: 1—2 — ridicare pe vîrfuri cu ușoară îndoire a genunchilor, cu ducerea capului cît mai mult înainte cu arcuire; 3—4 — revenire energică în poziția inițială cu trunchiul drept, privirea înainte; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 3—4 × 8 timpi. Același exercițiu schimbînd poziția inițială pe vîrfuri, iar mișcarea pe călcîie (fig. 110).

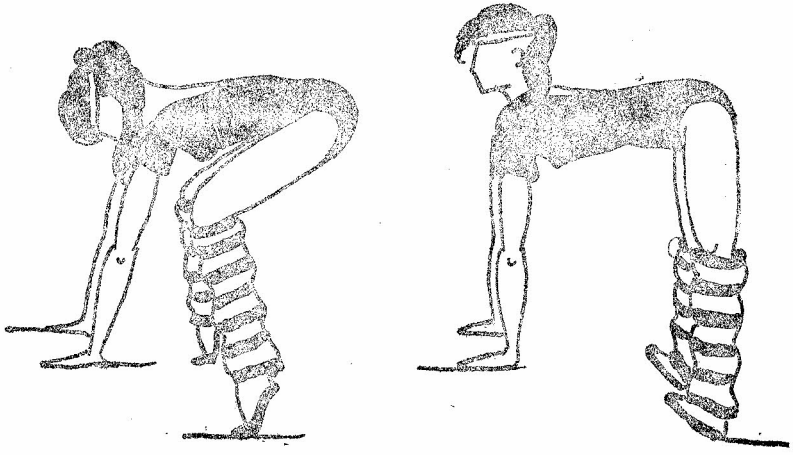


Fig. 110

Exercițiul 7. Stînd cu spatele la bară, brațele lateral apucat de aceasta: 1—8 — ridicarea și coborîrea amplă a piciorului pe fiecare timp lateral. 1 — ușoară îndoire a piciorului drept, stîngul ridicat întins înainte; 2 — relevé pe același picior cu întoarcere de 180° la dreapta — *fouetté* cu reapucarea barei în față, cu ridicarea piciorului stîng și mai sus la spate, în *attitude;* 3—6 — echilibru pe vîrful piciorului drept (cine poate fără sprijin la bară), cu apucarea genunchiului stîng cu mîna de aceeași parte; 7—8 — cu *demi-plié* pe piciorul drept stîngul se întinde în arabesque mai sus la spate cu trunchiul ușor răsucit la stînga, cu rotarea spre interior a articulației pumnului și cu întinderea mîinii oblic înapoi-sus *(allongé)* cu accentuarea *demi-plié*-ului; 8 — coborîrea piciorului stîng. 1—8 — *grand battement* la spate cu piciorul stîng. 1—2 — *demi-plié* și *fouetté* la stînga; 3—6 — echilibru în *tirbouchon* cu brațele în poziția a V-a, stîngul sus, dreptul lateral; 7 — *allongé* cu întinderea piciorului stîng înainte și a brațului de aceeași parte oblic înainte-sus cu rotarea mîinii spre interior, întinderea mîinii oblic înainte-sus; 8 — revenire în poziție inițială.

Exercițiul 8. Stînd pe genunchi depărtat așezat între gambe, cu mîinile prinse în „căuș" la spate, cotul drept sus, cotul stîng jos: 1—4 — ușoară extensie a trunchiului; 5—8 — revenire cu menținerea poziției. 1—2 — culcat dorsal cu brațele lateral; 3—6 — ridicarea și coborîrea bazinului pe fiecare timp; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4 × 8 timpi, alternativ.

Exercițiul 9. Sprijin pe genunchiul și antebrațul stîng, piciorul drept sprijinit lateral: 1 — balansarea piciorului drept întins, ridicat lateral, trunchiul ușor extins; 2 — revenire; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. 1—6 — din aceeași poziție inițială cu vîrful piciorului stîng în flexie dorsală, ridicarea bazinului în *penché* sprijin pe mîini, arcuiri înapoi cu piciorul drept pe fiecare timp; 7—8 — revenire în poziția inițială pe piciorul celălalt. Se repetă 4 × 8 timpi. (foto 24).

Exercițiul 10. Stînd: 1 — impuls pe ambele picioare și aterizare pe piciorul stîng, piciorul drept la *passé* modern, trunchiul răsucit spre stînga, brațul stîng îndoit sus, dreptul jos ușor îndoit pe lîngă corp; 2 — întoarcere de 45° la dreapta cu săritură pe piciorul stîng, dreptul întins sprijinit pe călcîi înainte-oblic, trunchiul ușor aplecat, brațele lateral; 3 — ridicarea și coborîrea amplă a piciorului drept, brațele lateral; 4 — revenire în poziția inițială prin săritură ca mingea; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul celălalt. Se repetă

6 ⊠ 8 timpi. Această săritură solicită coordonare și o tehnică modernă în execuție.

— Culcat dorsal: de voie rulări alternative de pe o coapsă pe alta ca în fotografia 25, apoi aplecarea trunchiului înainte cu arcuire, ducerea picioarelor ușor depărtate peste cap, cu genunchii îndoiți sprijiniți pe sol lîngă urechi, menținerea poziției de relaxare.

— Mers cu respirație amplă în dreptul ferestrei deschise.

— Alergare obișnuită alternată cu ultimul exercițiu (10) săritură, din culcat dorsal respirație de voie și automasaj.

MASAJUL ŞI AUTOMASAJUL

PROCEDEE DE BAZĂ ŞI AUXILIARE

Masajul prelucrează printr-o serie de procedee: epiderma, musculatura, ţesuturile de sub piele, vasele, nervii periferici, precum şi organele profunde.

Procedeele de bază ale masajului (după dr. Ad. N. Ionescu) sînt:

1) *Netezirea alunecată* (efleurajul).
2) *Fricţiunea* care se execută linear, circular sau în zig-zag.
3) *Frămîntatul* (petrisajul).
4) *Tapotamentul* (uşoare bătăi ritmice cu palma sau cu pumnul relaxat).
5) *Vibraţiile* (procedeu de fină tremurare superficială sau profundă a musculaturii).

Procedeele auxiliare sînt:

6) *Cernutul* (mişcarea cu mîinile în „cupă" pe masa musculară a segmentelor, efectuată similar termenului).
7) *Alunecarea* în cute, în special pe piele şi ţesuturi superficiale.
8) *Tracţiunile şi tensiunile* efectuate la nivelul articulaţiei.
9) *Scuturarea* relaxantă a braţelor şi picioarelor.

Masajul general începe obişnuit din culcat facial, cu masarea sistematică a spatelui, feselor, coapselor şi gambelor. În poziţia culcat dorsal se masează picioarele, gambele, genunchii şi coapsele foarte superficial peretele abdominal, toracele şi membrele superioare. În final, din aşezat se masează ceafa şi capul.

Dat fiind că nu întotdeauna persoanele în vîrstă pot dispune de un membru al familiei competent pentru efectuarea masajului sau de un specialist, fiecare se poate documenta asupra procedeelor de automasaj care nu au contraindicaţii medicale în acest sens. De fapt, sînt aceleaşi procedee de masaj pe care fiecare le poate executa singur într-o poziţie convenabilă, care să-i uşureze aplicarea corectă a manevrelor tehnice.

AUTOMASAJUL SEGMENTELOR ŞI TRUNCHIULUI

Se începe cu membrele inferioare, pe segmente anatomice (laba piciorului, gamba, coapsa) sau pe toată lungimea piciorului, continuînd cu trunchiul — spatele, peretele abdominal şi torace. În final se masează mîinile, antebraţele, braţele sau în întregime membrul superior.

Automasajul membrelor inferioare se execută din poziţia aşezat, cu piciorul sprijinit pe un plan uşor ridicat, care să ofere segmentului masat relaxarea corespunzătoare. Se începe cu efleurajul aplicat pe laba piciorului, pe fiecare deget de la vîrf spre rădăcină, urmat de mişcări pasive circulare. Pe talpă se face netezirea, cu mişcări energice cu pumnul închis, de la vîrf spre călcîi, apoi efleuraj mai lung cu palma deschisă pe partea dorsală a labei pînă la gleznă. Pe tendonul lui Ahile se execută alunecări scurte şi sacadate, petrisajul şi fricţiunea în brăţară pe depozitele adipoase ale gleznei. Se încheie cu scuturatul labei piciorului şi cu netezirea finală.

Gamba se prelucrează pe partea posterioară, efectuînd un efleuraj lung şi uşor. Pe părţile laterale şi superioară se aplică efleurajul cu alunecări scurte şi lungi cu partea palmară, dorsală sau cu pumnul închis. Se pot efectua: fricţiuni, frămîntat, tapotament, rulat şi cernut. Pe părţile laterale ale genunchiului, cînd există în exces depozit adipos — celulită, se execută ciupituri ritmice.

Coapsa care este musculoasă permite aplicarea alunecărilor — continue sau sacadate, urmate de fricţiune, frămîntat circular, şerpuit sau în cută, tapotamentul, bătătoritul cu degetele sau cu pumnii închişi în continuă mişcare de-a lungul coapsei şi efleurajul liniştitor, care încheie manevrele, ca de obicei.

Şoldurile şi fesele se masează atît din poziţia stînd, cît şi din culcat costal, cu mîna de aceeaşi parte, executînd netezirea, frămîntatul, bătătoritul, scuturatul şi efleurajul final de jos în sus.

Automasajul trunchiului se execută din poziţia stînd şi începe cu spatele, unde manevrele sînt mai dificile, şi continuă cu regiunea lombară, care este mai accesibilă. Se aplică efleurajul în regiunea lombară cu mişcări alternative ale mîinilor, apoi urcă spre cea costală. Fricţiunea circulară urmează acelaşi traseu şi se execută cu partea dorsală sau radială a mîinilor. Bătătoritul cu pumnul se aplică într-o formă uşoară pe regiune lombară.

Frămîntatul în cută a muşchilor dorsali necesită răsucirea trunchiului spre partea masată.

Abdomenul se automasează din poziţiile aşezat rezemat sau culcat dorsal. Netezirea începe simultan pe părţile laterale ale

abdomenului. Efleurajul în potcoavă sau „U" parcurge traseul colonului ascendent, transvers și descendent, pornind de jos din dreapta, mai sus de apendice. Acest procedeu stimulează mișcările peristaltice ale colonului combătînd constipațiile.

Fricțiunea se execută ușor, superficial, cu palmele, cu degetele întinse, cu partea tenară și hipotenară a mîinii.

Se mai aplică frămîntatul în cută pe țesuturile subcutanate infiltrate în grăsime, vibrațiile foarte ușoare pe regiunea stomacului și tapotamentul care se aplică sub control medical. Efleurajul final este obligatoriu.

Toracele se poate automasa din pozițiile menționate la abdomen. Netezirea se efectuează cu ambele mîini simetric și simultan, pornind de la stern în lateral pe coaste.

Fricțiunile se efectuează cu degetele, palmele sau pumnul închis, cu mîna opusă părții masate, ca și frămîntatul. Pectoralul se prinde în palmă în „cută" și se comprimă între degete și podul palmei.

Sînt contraindicate manevrele intense pe glandele mamare și pe regiunea inimii. În final se aplică efleurajul, ca manevră calmantă.

Automasajul membrelor superioare. Automasajul membrelor superioare se execută din așezat, cu mîna care trebuie masată sprijinită orizontal pe masă sau pe genunchi. Se începe cu efleurajul de la primele falange, prelucrînd separat fiecare segment sau brațul pe toată lungimea lui, cu palma deschisă sau cu pumnul pe partea anterioară și cea posterioară a fiecărui segment. În continuare se aplică frămîntatul, apucînd suprafața musculoasă între degete și mînă, frămîntatul obișnuit se execută la antebraț, braț și umăr. Fricționarea se face cu degetele și podul palmei, urmată de tapotament și rulat, în final aplicînd netezirea în „brățară".

Dacă automasajul se aplică înaintea programului de gimnastică sau după acesta se recomandă mișcări pasive, executate la nivelul articulațiilor și relaxant active, într-un ritm lent, controlat, fără oboseală. Automasajul igienic este indicat să fie asociat cu gimnastică, duș sau baie și factorii naturali de călire.

Efectele masajului și automasajului

Influența directă a procedeelor de masaj aplicate superficial se referă la acțiunea mecanică a acestora, iar indirect cînd se acționează în profunzime.

Efectele masajului și automasajului sînt multiple. În continuare le vom da pe cele mai importante.

1) Uşurează eliminarea transpiraţiei şi secreţiilor sebacee.

2) Activează circulaţia superficială sau profundă, favorizînd schimburile nutritive atît de necesare.

3) Influenţează pozitiv asupra termoreglării epidermei (creşte temperatura pielii după masaj).

4) Activează procesele endocrine, cu efecte favorabile asupra ţesuturilor subcutanate, care au o mare acţiune vasomotoare şi trofică.

5) Menţin elasticitatea ţesuturilor subcutanate, activează resorbţia infiltratelor grăsoase sau limfatice, deci se preîntîmpină formarea de pliuri, cute, întîlnite frecvent la cei în vîrstă.

6) Stimulează tonusul, excitabilitatea şi forţa de contracţie a musculaturii şi prin activarea circulaţiei intensifică schimburile de substanţe energetice, ceea ce face ca masajul să prevină sau să îndepărteze oboseala sau contracturile.

7) Masajul articulaţiilor stimulează nutriţia şi supleţea ţesuturilor moi periarticulare, prevenind totodată limitarea mobilităţii articulare mai frecvente la bătrîni sau în reeducări după accidente. De asemenea, prin masajul aplicat articulaţiilor rezultă o serie de reacţii chimice şi nervoase care influenţează circulaţia generală, periferică şi profundă din organism.

8) Activează circulaţia intraabdominală, deci şi funcţiile aparatului digestiv. Prin masajul abdominal se îmbunătăţeşte digestia şi absorbţia, evacuările prin activarea mecanică a tranzitului intestinal sau biliar ca urmare a stimulării peristaltismului.

9) Excită terminaţiile senzitive din piele şi ţesuturi subcutanate, muşchi, tendoane, ligamente, capsule articulare, care apoi se transmit centrilor nervoşi pe cale reflexă, influenţează favorabil elementele motoare, vasomotoare şi trofice.

10) După masaj se obţine şi o bună dispoziţie generală atît organică, dar şi psihică cu efect liniştitor, de destindere. Masajul capului poate îndepărta şi nevralgiile, deci acesta are şi un efect descongestionant.

11) Uşurează funcţiile metabolice şi excreţia substanţelor toxice din organism.

În ceea ce priveşte masajul terapeutic, acesta este recomandat de medic şi executat numai de specialist. Masajul terapeutic dă rezultate bune în asociere cu termoterapia.

CONTRAINDICAŢII DE BAZĂ LA MASAJ ŞI AUTOMASAJ

Pentru a avea efectul dorit prin aplicarea masajului şi automasajului se recomandă evitarea cu desăvîrşire a efectuării lui în următoarele cazuri:

a) abcese, flegmoane, colecții purulente ș.a.;

b) boli organice acute sau cronice (hepatice, renale, cardiovasculare, gastrointestinale), iar în cazul în care contraindicațiile sînt parțiale trebuie respectate indicațiile medicale competente;

c) leziuni hemoragice, flebite acute, ateroscleroză cu hipertensiune etc.;

d) boli infecto-contagioase, debilitate mare, boli psihice grave;

e) fracturi, plăgi, leziuni, rupturi de fibre musculare, smulgeri de tendoane etc. (masajul sau automasajul se aplică ulterior la indicația medicului).

În concluzie, înlăturarea unei nevralgii prin automasaj în locul sedalginului, obținerea relaxării generale a aparatului locomotor sau a unei mîne plăcute, expresive, fără crispare provocată de durere, sînt argumente convingătoare pentru acordarea unei atenții deosebite însușirii tehnicii automasajului.

Automasajul aplicat empiric, în necunoștință de cauză, fără o bază științifică, poate duce la mari neajunsuri. Au fost cazuri cînd masajul aplicat la bolnavi cu flebită, varice accentuate au dus la embolie. În acest caz dictonul „primum non nocere" recomandă competență, prevedere și atenție.

Desigur că aplicarea automasajului reclamă perseverență, voință, cu atît mai mult cu cît știm că în faza incipientă, declanșează apariția oboselii pînă la formarea tehnicii.

Este cel mai indicat ca automasajul să se facă sub duș, cu clăbuc de săpun, cu un burete sau o mănușă de baie. Se pot aplica manevre de netezire și fricțiuni, iar ștergerea cu prosopul uscat se poate efectua tot în sensul procedeelor de automasaj.

Automasajul se efectuează și cu un prosop umed, stors, bine ținut pliat de capete, fricționîndu-se metodic spatele, ceafa, mușchii fesieri, coapsele, toracele, abdomenul ș.a.

Automasajul oferă și avantajul mișcării active, dinamice, care antrenează mobilitatea articulară a brațelor și a trunchiului, în plus modalitățile de automasaj sub duș cu prosopul umed constituie un minunat mijloc de călire.

PROCEDEE DE CĂLIRE A ORGANISMULUI

Călirea este o metodă care, aplicată sistematic, crește capacitatea de adaptare a organismului și modul de a reacționa al acestuia prompt și economic la variațiile de temperatură ale mediului extern.

Pierderile de căldură pot fi mărite sau micșorate prin reacții de dilatație sau constricție ale vaselor din piele, prin mărirea sau micșorarea proceselor de oxidare, prin secreția glandelor sudoripare și alte mecanisme fiziologice.

Ideal ar fi ca procedeele de călire să se aplice de la cea mai fragedă vîrstă, dar dacă aceasta începe după 40 de ani, călirea trebuie făcută cu mare prudență, gradată metodic și adaptată la particularitățile fiecăruia.

Factorii naturali de călire sînt: aerul, razele soarelui și apa. La acestea se asociază în mod fericit mișcarea în aer liber, automasajul și vestimentația adecvată care să favorizeze treptat călirea organismului.

Marele nostru om de știință dr. Arthur Kreindler preconiza mărirea rezistenței și întărirea sănătății prin călire, astfel: „Aerul, lumina, soarele și apa sînt izvoarele grandioase ale tămăduirii pe care nu le poate da decît educația fizică".

Procedeele de călire prezentate mai jos le recomandăm tuturor și în special persoanelor care nu prezintă afecțiuni și și-au păstrat o bună stare de sănătate.

Le vom analiza pe rînd, cu observația ca persoanele care sînt mai înaintate în vîrstă și care nu au folosit procedeele de călire în nici un fel pînă acum să le aplice cu multă prudență, iar... cele ajunse la senescență mai bine să renunțe, reamintindu-le dictonul „Primum non nocere!" („Întîi să nu faci rău!").

Călirea prin acțiunea aerului. Băile de aer pot fi calde, moderate etc. Pentru bătrîni se recomandă efectuarea lor în camere închise, care au fost bine aerisite înainte, iar temperatura cu care se începe să fie în jur de 20°C. Expunerea poate începe pe segmente, regiuni, apoi cu întreg corpul gol, de la cîteva minute ajungînd progresiv pînă la 20 minute — o jumătate de oră. Scăderea temperaturii se face treptat în următoarele zile, pînă la 14°—12°C. În sezonul cald expunerea poate fi continuată pe balcon, terasă, în mijlocul naturii etc. Se recomandă ca expunerea cu corpul gol să fie însoțită de mișcări ușoare și fricțiuni cu prosopul uscat, aplicînd procedeele de automasaj descrise anterior. Sînt contraindicate expunerile lungi, pînă la apariția frisoanelor, mai ales pentru persoanele de vîrsta a III-a (60 de ani).

Călirea prin acțiunea razelor solare este de fapt expunerea la soare metodic, treptat, a segmentelor, apoi pe regiuni corporale, pînă la expunerea întregului corp. Orele cele mai potrivite sînt 8—11 dimineața. Pentru persoanele vîrstnice sănătoase este indicat să se ajungă treptat la 1—2 ore pe zi maximum.

Călirea prin acțiunea apei. Călirea prin intermediul apei reci sau a zăpezii presupune pentru persoanele în vîrstă mai ales la bătrîni o prealabilă pregătire din tinerețe pentru a nu-i predispune la îmbolnăviri.

Deci, pentru persoanele sănătoase, fără probleme, recomandăm ca procedee de călire: spălatul cu apă rece, încheierea dușului cald, treptat, cu duș rece, fricțiuni cu zăpadă pe porțiuni reduse ale corpului, masajul cu prosopul umed, precum și scăldatul sau înotul în lacuri, la mare sau în bazine de înot.

Pentru obținerea călirii organismului se recomandă obișnuirea corpului îndeosebi cu băile reci, care prezintă mari avantaje: tonifică organismul, mărește rezistența față de variațiile termice și totodată stimulează marile funcțiuni, inclusiv cele metabolice și de termoreglare.

S-a constatat că mișcarea asociată cu factori de călire crează o imunitate naturală a organismului, atît de necesară bătrînilor, care sînt mai sensibili la îmbolnăviri. Efectelor călirii se adaugă avantaje, ca: fortificarea sau menținerea potențialului biologic, mărirea randamentului intelectual și ceea ce este mai important — întărirea sănătății.

SFATURI COSMETICE ȘI IGIENICE

Desigur că după cum arătăm sau știm să corectăm natura ne conferă un aspect mai agreabil, dar în egală măsură și celor din jur care ne privesc.

Noi vom da unele sfaturi cosmetice de bază, dar este necesar pentru îngrijirea tenului să frecventăm cabinetul cosmetic minimum la 2—3 luni o dată.

Deseori un ten cu „probleme" este rezultatul și al unor afecțiuni sau îmbolnăviri a organismului. De aceea în primul rînd, controlul sănătății sub formă de circuit ne va asigura dacă există sau nu tulburări organice care afectează și tenul.

Așa cum se spune că „ochii sînt oglinda sufletului", „fața este oglinda sănătății"!

Pentru îngrijirea tenului, un efect binefăcător îl au măștile cosmetice. Acestea se aplică, ținînd seama de natura tenului, însă nu înainte de curățirea bine a pielii cu un tampon îmbibat cu cremă sau lapte demachiant.

În continuare vom da strictul necesar pentru măștile ce urmează să se aplice pe tenul gras și uscat, iar în cazul tenurilor mixte se vor aplica combinat pe porțiunile cu ten gras, măști astringente, iar pe porțiunile cu ten uscat, măști emoliente.

1) MĂȘTI PENTRU TENUL GRAS

• Albușul de ou bătut spumă la care se adaugă cîteva picături de lămîie sau

• 2 linguri de zeamă de lămîie (sau portocală), 2 linguri de apă, o lingură de glicerină și caolin pînă se obține o pastă moale.

• Albușul spumă, amestecat cu o lingură de suc de căpșuni, o lingură de lapte proaspăt și un vîrf de linguriță de bicarbonat de sodiu.

• Pentru curățirea tenului la masca anterioară se pot adăuga două linguriță de mălai.

• Caolinul amestecat cu orice suc de fructe sau infuzie de plante.

2) MĂȘTI PENTRU TEN USCAT

• Un gălbenuș de ou, cîteva picături de ulei (de preferat de măsline) sau de porumb, floarea soarelui, o linguriță de miere de albine și cîteva picături de lămîie.

• Măștile care au în compoziție caolin (de mai sus) se utilizează și în cazul tenului uscat.

• Fructe diverse: pepene galben, caise, piersici, struguri etc. zdrobite se amestecă cu zeamil sau smîntînă.

• Caolinul se poate amesteca cu tărîțe de grîu și miere.

• Sucul de morcovi (sau morcov dat prin răzătoare și stors) cu caolin se amestecă cu puțină infuzie de tei și caimac proaspăt.

• Sucul de castraveți (sau dați prin răzătoare și storși) se amestecă cu caolin, adăugînd și cîteva picături de ulei de floarea soarelui.

— Gimnastica pentru cap și gît, facială și exerciții speciale contra celulitei, pentru bazin, abdomen etc., cît și programele de gimnastică pentru tonifierea întregului corp sînt descrise în lucrarea de față, ca și manevrele speciale de automasaj facial (cosmetic) și general, pentru întregul corp.

— Respectarea regulilor de igienă în mod sistematic ne vor ajuta la menținerea nu numai a sănătății ci și a frumuseții. Dantura trebuie să fie permanent îngrijită, spălîndu-ne pe dinți după fiecare masă, folosind apă de gură și efectuarea periodică a controlului la cabinetul de stomatologie, știut fiind că dinții netratați reprezintă un focar de infecție foarte periculos pentru păstrarea sănătății.

— Părul trebuie, de asemenea, îngrijit, spălat la timp, periat, masat, fiind podoaba capului, care contribuie în mare parte la aspectul estetic al nostru, al fiecăruia. Să ne preocupe alegerea

tunsorii, coafurii, culorii care ne avantajează, completînd favorabil fizionomia noastră.

— Mîinile, unghiile trebuie zilnic îngrijite, mai ales că în sarcina noastră, a femeilor revin o serie de activități gospodărești (spălatul, menajul etc.) care în timp acționează nefavorabil asupra acestora. De aceea este indicat să folosim și mănuși de cauciuc cît se poate; pentru cine nu întrebuințează mănușile recomandăm folosirea loțiunilor speciale, creme, emulsii pentru îngrijirea mîinilor, dar și îngrijirea unghiilor.

Nu trebuie să neglijăm igiena picioarelor, dat fiind că acestea sînt foarte solicitate în timpul zilei. Aceasta reclamă îngrijirea unghiilor și înlăturarea bătăturilor înainte de a fi supărătoare.

— Exercițiile de gimnastică destinate picioarelor, pentru combaterea varicelor, cît și gimnastica articulară pasivă, activă și cu rezistență sînt tratate aparte în lucrarea de față. Automasajul și mișcările de relaxare, cît și combaterea varicelor incipiente sînt plăcute și mai ales reconfortante.

— Igiena generală a corpului presupune un duș de dimineață și o baie seara, care reconfortează organismul. Se recomandă automasajul general cu săpun, fie cu o lufă sau cu un burete, o mănușă aspră sau o perie mai moale din păr natural. Cu efect relaxant și fortifiant asupra sănătății sînt băile sărate, cu alge marine, cu esență de brad, baia de tărîțe, cu ceaiuri combinate cu ierburi etc. Infuzia de plante se poate face și cu plante proaspete, în final se pot adăuga 1—2 linguriță de oțet de mere sau măceșe.

— Aproape majoritatea indicațiilor expuse anterior sînt valabile și pentru bărbați, la care trebuie să adăugăm grija privind rasul zilnic, care trebuie efectuat igienic pentru a evita infecții, iritări cauzate de bărbierit.

În încheiere menționăm că un dicton din bătrîni spune: „Nu haina face pe om"! — subliniindu-se astfel importanța celorlalte calități ale omului! Dar dacă pe lîngă calitățile de bază avem, totuși, și o ținută vestimentară îngrijită, corectă, în ton cu „moda", cu o notă de cochetărie care să nu șocheze, ci, dimpotrivă, să exprime eleganță și rafinament nu vom avea decît de cîștigat.

CUVÎNT DE ÎNCHEIERE CĂTRE CITITORI

Deoarece sentimentul că „nu am spus tot" în lucrarea de față ne determină, pe de o parte, să subliniem condițiile „cheie" pentru a beneficia cît mai mult de minunata tinerețe dublată de frumusețe, dar și de celelalte perioade ale vieții în care să ne bucurăm de sănătate, să facem o trecere în revistă și a altor condiții datorită faptului că tematica e vastă și optica unghiurilor prin care o putem privi este, de asemenea, extrem de bogată.

Așadar, vă propunem ca un „memento" să vă repetați și să vă formați convingerea și mai ales să aplicați în practică recomandările pe care le prezentăm în continuare.

1) Sănătatea trebuie controlată și verificată periodic (mai ales din tinerețe), iar în caz de boală să nu o neglijăm, deoarece de la o afecțiune se poate ajunge treptat la comorbiditate sau polimorbiditate. Să nu uităm că bolile cînd devin cronice devansează pregnant orarul îmbătrînirii umane

2) Să ne cunoaștem bine corpul și micile atitudini, deficiențe fizice, provocate de cauze diverse sau de specificul activității care le accentuează: sedentarismul, poziții vicioase de atitudine incipiente etc. În cazuri patologice, tratamentul se cere să fie urmat sub observația medicului de specialitate.

3) Acordați cu seriozitate cel puțin de 3 ori pe săptămînă, cîte 45 de minute programului de gimnastică igienico-modernă. Secretul este *continuitatea și competența*. Aceasta vă oferă satisfacția unei *bune stări* a organismului — reflectată în potențialul biologic, randamentul sporit, rezistența la efort, iar ceea ce este... măgulitor, observația celor din jur care privindu-vă să constate că vîrsta biologică este mult îmbunătățită față de cea cronologică, cu alte cuvinte veți radia și beneficia de un plus de tinerețe și datorită supleței și eleganței în mișcare.

4) Nu minimalizați importanța automasajului, dar nici condițiile stricte de igienă și călire.

5) Alimentația rațională este de o importanță covîrșitoare. Nu întotdeauna „gras și frumos" înseamnă și „sănătos"... Mereu am fost atenționați de înțelepciunea maximelor: „Ne omorîm cu dinții noștri", sau Hipocrate, părintele medicinii antice conchidea: „Sănătatea depinde de echilibrul dintre alimentație și activitatea fizică". Dumneavoastră rămîne să deliberați și să luați măsuri. Tot la acest punct vă atragem atenția asupra nocivității fumatului, alcoolului, cafelei, vicii care pe lîngă faptul că ne degradează, ne periclitează și sănătatea expunîndu-ne la o serie de consecințe nefaste pe toate planurile.

6) Procesul de menținere sau de involuție a organismului uman este determinat și de factorii de mediu geografic, social, profesional, economic, factorii psihici, familial-profesional, stresul, care de fapt constituie „ecosistemul" nostru și ne pot modifica comportamentul declanșîndu-ne sau accentuîndu-ne procesele de uzură. Căutați să dați atenție acestora și găsiți metodele de rezolvare cu soluții științifice, apelînd la persoane competente.

7) Gradul de instruire, remunerația, condițiile igienico-sanitare și de confort ale locuinței, asistența medicală sînt mijloace care ne pot ajuta în atenuarea sau chiar rezolvarea unor factori de mediu nefavorabili sănătății noastre.

8) Privind frumusețea, desigur factorii genetici își spun în mare măsură cuvîntul, dar în situații critice nu depunem armele, ci trebuie să căutăm soluții prin aplicarea sfaturilor cosmetice. Dar nu uitați: tot sănătatea este prima de care trebuie să vă ocupați!

9) Bărbații, de asemenea, trebuie să beneficieze de sănătate, armonie, însă frumusețea rămîne pe prim-plan tot apanajul femeii!

Așadar, nu avem scuze nici cînd sîntem în pragul maturității, nici în plină activitate impusă de menaj sau de serviciu, nici după... zeci de ani de căsnicie.... Totdeauna trebuie să acordăm atenție înfățișării noastre, care se cere să fie estetică, cochetă, decentă, conformă cu personalitatea noastră. Aceasta, bineînțeles, dublată de întreg comportamentul nostru pe diverse planuri: psihic, intelectual, moral etc., care trebuie să corespundă înfățișării noastre plăcute.

Acest complex de rezolvări ne va contura pregnant modul de a fi care, fiți siguri, vă va întări demnitatea și prețuirea celor din jur!

...Sîntem nevoiți să încheiem, dar nu înainte de a prezenta un aforism al marelui filozof roman Seneca: „Nu-i totul să trăiești, ci să trăiești sănătos".*

---

* Sportul în aforisme. Op. cit. p. 52

BIBLIOGRAFIE

BĂNCIULESCU VICTOR, CORNEŞAN TIBERIU. *Sportul în aforisme.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1976.

DUMITRU M. *Bătrîneţea activă.* Editura Medicală, Bucureşti, 1984.

IONESCU N. ADRIAN. *Femeia şi cultura fizică.* Bucureşti, Editura U.C.F.S., 1970.

IONESCU N. ADRIAN. *Despre atitudinea corectă.* Bucureşti, Editura U.C.F.S., 1954.

IONESCU N. ADRIAN. *Cultura fizică pentru vîrstnici.* Editura U.C.F.S., Bucureşti, 1965.

IONESCU N. ADRIAN, MIHAI D. MOŢET. *Corectarea deficienţelor fizice la copii de vîrstă şcolară.* Editura U.C.F.S., 1964.

IONESCU N. ADRIAN. *Gimnastica articulară.* Bucureşti, Editura U.C.F.S. 1954.

JANE FONDA. *Le bel âge de la femme.* Edition Robert Lafforet, S.A., 1985

KÖSSER MARIANNE. *Gymnastik fiir die Frau.* Berlin, Aportverlang, 1953.

LAURIAN SDIC. *Kinetoterapia în recuperarea algiilor şi a tulburărilor de statică vertebrală.* Bucureşti, Editura Medicală, 1982.

MIOMANDRE FRANCISC. *Danse.* Paris, Ernest Flammarion, Copyright, 1935.

MAKAROVA K., POPOV S. *Vritme tanta.* Editura Planeta, Moscova, 1983

PARHON C.I.. *Biologia vîrstelor.* Cercetări clinice şi experimentale, Bucureşti, Editura Academiei R.S.R., 1955.

RONSARD NICOLAE. *Cellulite.* Those lumps, Bumps and bluges you couldn't lose befose.

STOENESCU GINETA. *Maternitatea şi cultura fizică.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1983.

STOENESCU GINETA. *Culturism pentru femei.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1981.

STOENESCU GINETA, RADOVICI PETRE. *Obezitatea şi combaterea ei,* ediţia a II-a. Bucureşti, Editura Stadion, 1972.

STOENESCU GINETA. *Gimnastica zilnică pentru femei*, ediția a III-a, București, Editura U.C.F.S., 1973.

STOENESCU GINETA. *Gimnastica de întreținere*. București, Editura Sport-Turism, 1987.

STOENESCU GINETA. *Euritmia formă artistică de exprimare*. București, Editura Sport-Turism, 1985.

STOENESCU GINETA. *Programe de gimnastică ritmică modernă și de dans*. București, Editura Sport-Turism, 1975.

ZAHARIA CORNELIU. *Scolioza*. București, Editura Medicală, 1980.

ZOFIA WENDROWSKA. *100 de minute pentru frumusețe*. București, Editura Sport-Turism, 1976.

L. ZISU, LUDMILA COSMOVICI, ELENA LAMBORSCHI. *Cosmetica știință — artă — frumusețe*. Editura Medicală, București, 1980.

CUPRINS

CUVÎNT ÎNAINTE 5

TINEREȚE, SĂNĂTATE, FRUMUSEȚE 9

Efectele generale ale mișcării asupra organismului uman. Cultura fizică — mijloc valoros de întărire a sănătății 11

CE ESTE GIMNASTICA IGIENICO-MODERNĂ SAU ARMONIOASĂ? 17

Principii de bază, conținut 17

Exerciții pregătitoare pentru gimnastica igienico-modernă 21

Indicații metodice și elemente din baletul clasic cu sprijin la bara de perete 21

Pozițiile brațelor 22

Pozițiile picioarelor 23

Mișcări și termeni folosiți în baletul clasic 23

DANSURI MODERNE (de societate) 44

Valsul vienez 45

Tangoul 48

Tangoul spaniol 48

Foxtrotul 50

Rumba 51

Charlestonul 53

Cha-cha-cha 55

Rock-and-roll 58

Indicații privind acompaniamentul muzical în gimnastica igienico-modernă 63

PROGRAME DE GIMNASTICĂ IGIENICO-MODERNĂ CU ACOMPANIAMENT MUZICAL (începători) 66

Programul nr. 1 66

Programul nr. 2 68

Programul nr. 3 74

Programul nr. 4 74

Programul nr. 5 76

Programul nr. 6 79

Programul nr. 7 82

Programul nr. 8 85

Programul nr. 9 88

Programul nr. 10 90

Programul nr. 11 ... 93
Programul nr. 12 ... 95
Programul nr. 13 ... 99
Programul nr. 14 ... 101
Programul nr. 15 ... 105
Programul nr. 16 ... 107
Programul nr. 17 ... 110
Programul nr. 18 ... 113

PROGRAME DE GIMNASTICĂ IGIENICO-MODERNĂ CU ACOMPANIAMENT MUZICAL (avansaţi) ... 116

Programul nr. 1 ... 116
Programul nr. 2 ... 119
Programul nr. 3 ... 122
Programul nr. 4 ... 125
Programul nr. 5 ... 129
Programul nr. 6 ... 132
Programul nr. 7 ... 136
Programul nr. 8 ... 140
Programul nr. 9 ... 143
Programul nr. 10 ... 146
Programul nr. 11 ... 149
Programul nr. 12 ... 152
Programul nr. 13 ... 155
Programul nr. 14 ... 158
Programul nr. 15 ... 162

MASAJUL ŞI AUTOMASAJUL ... 167

Procedee de bază şi auxiliare ... 167

Automasajul segmentelor şi trunchiului ... 168

Efectele masajului şi automasajului ... 169

Contraindicaţii de bază la masaj şi automasaj ... 170

Procedee de călire a organismului ... 171

Sfaturi cosmetice şi igienice ... 173

CUVÎNT DE ÎNCHEIERE CĂTRE CITITORI ... 176

BIBLIOGRAFIE ... 179

Redactor : EMILIA IVAN
Tehnoredactor : ECATERINA ALBICI

Bun de tipar : 14 decembrie 1989

Coli tipar : 11,5+16 pag. planșe

Lucrarea executată sub comanda nr. 90 354 la
Combinatul poligrafic București
ROMÂNIA

Foto 1

Foto 2

Foto 3

Foto 4

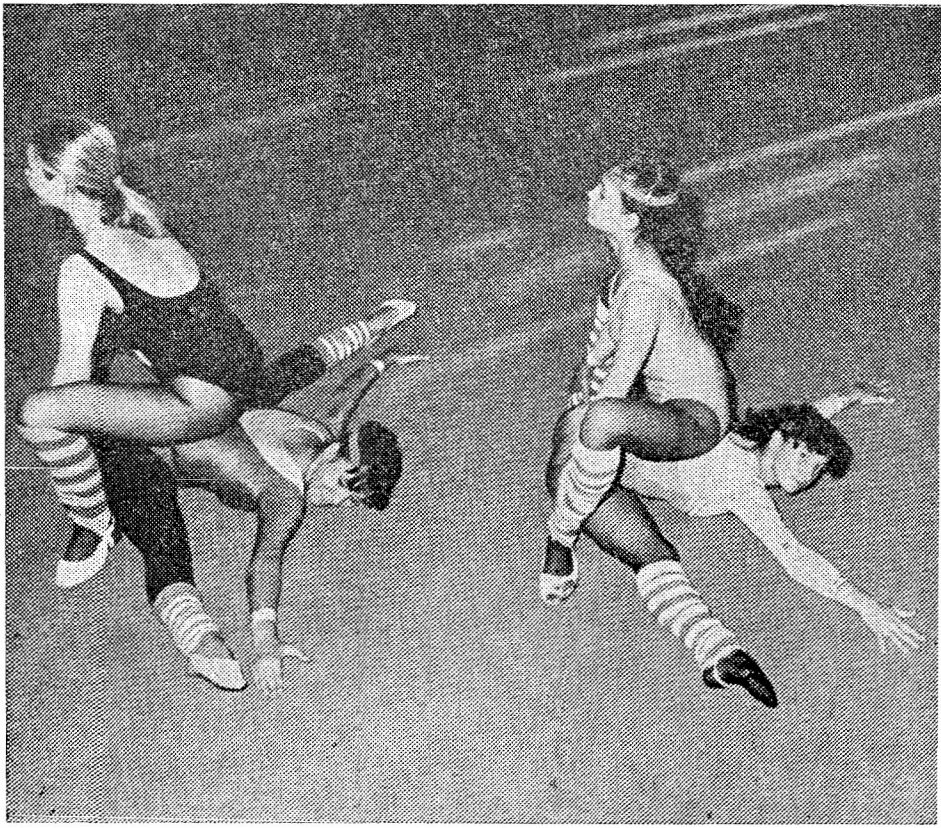


Foto 5

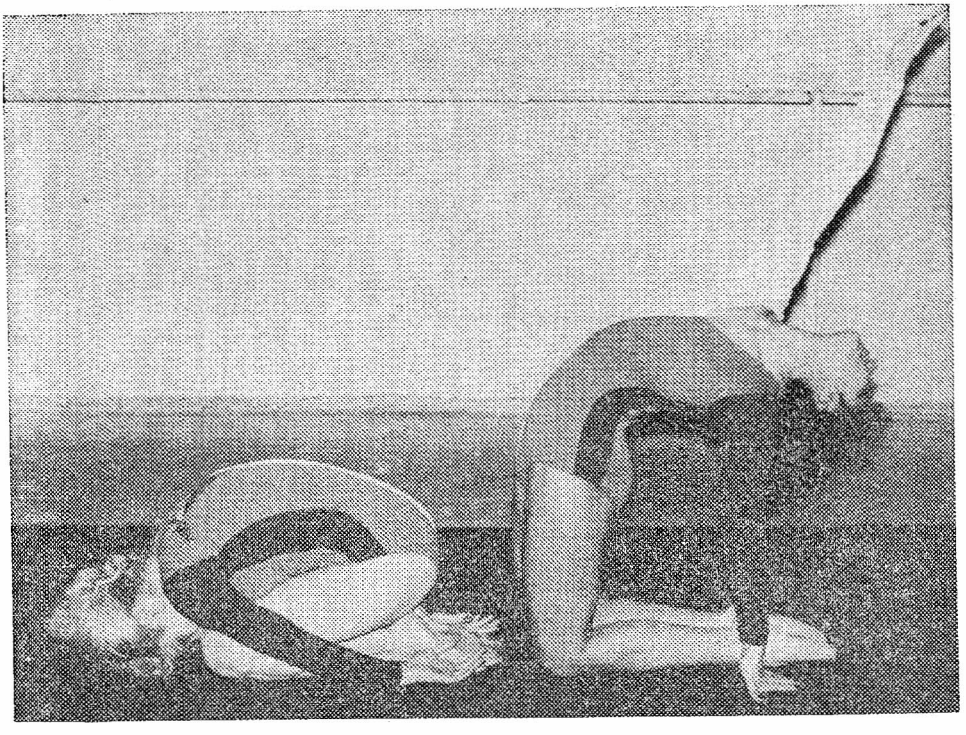
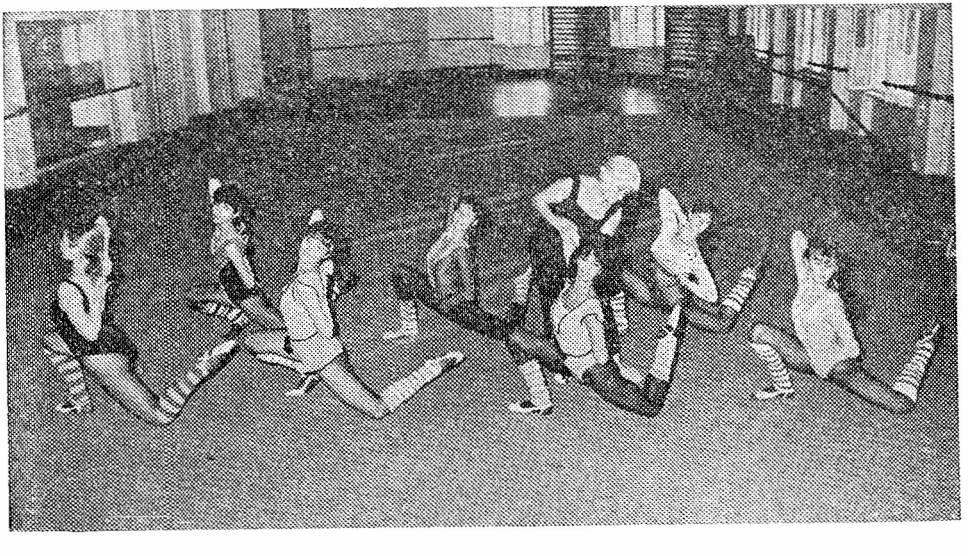


Foto 6

Foto 7



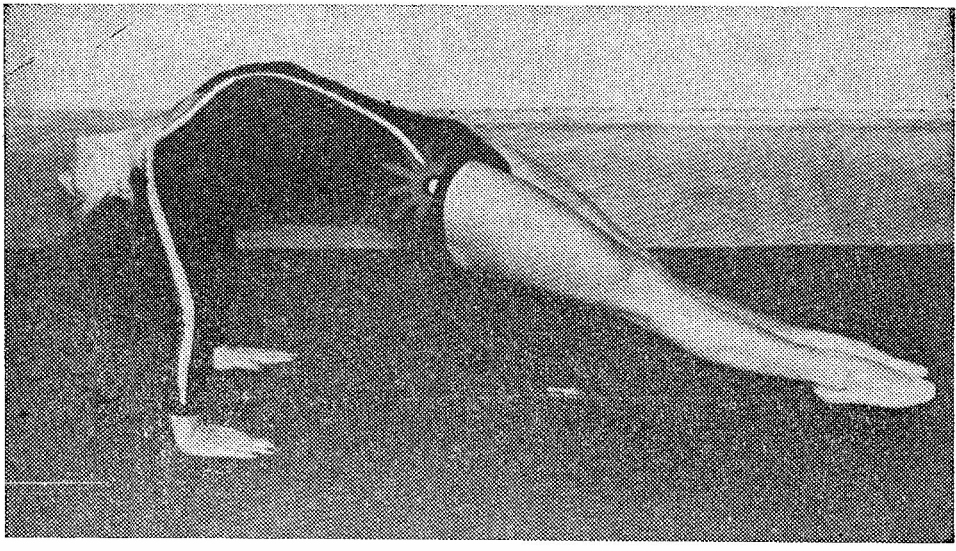


Foto 8

Foto 9

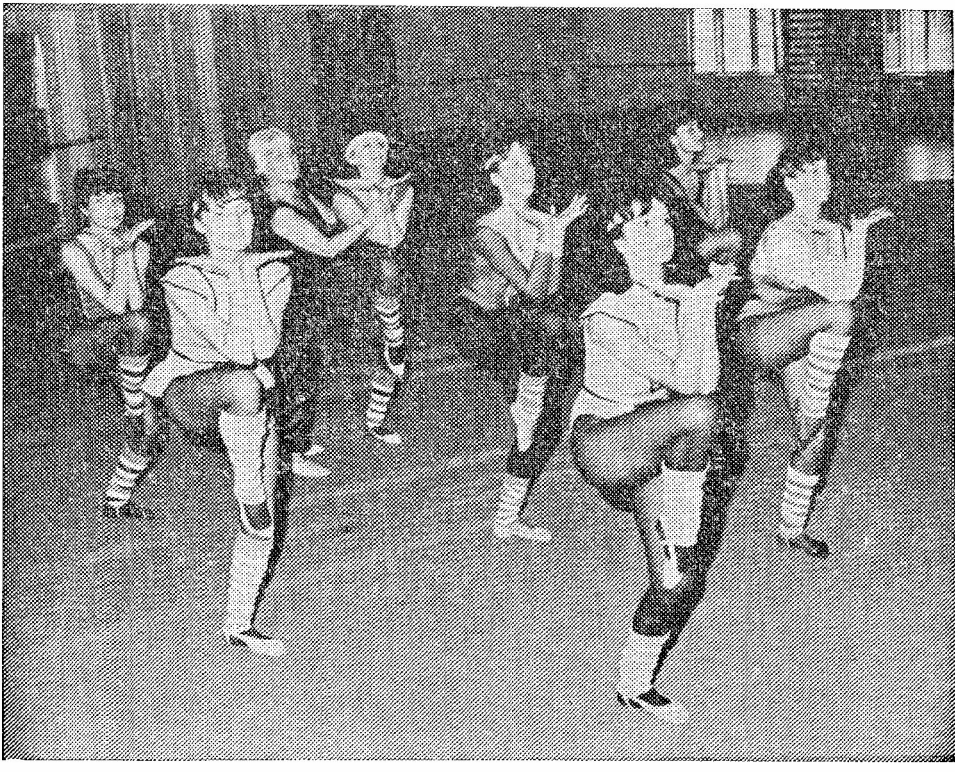


Foto 10

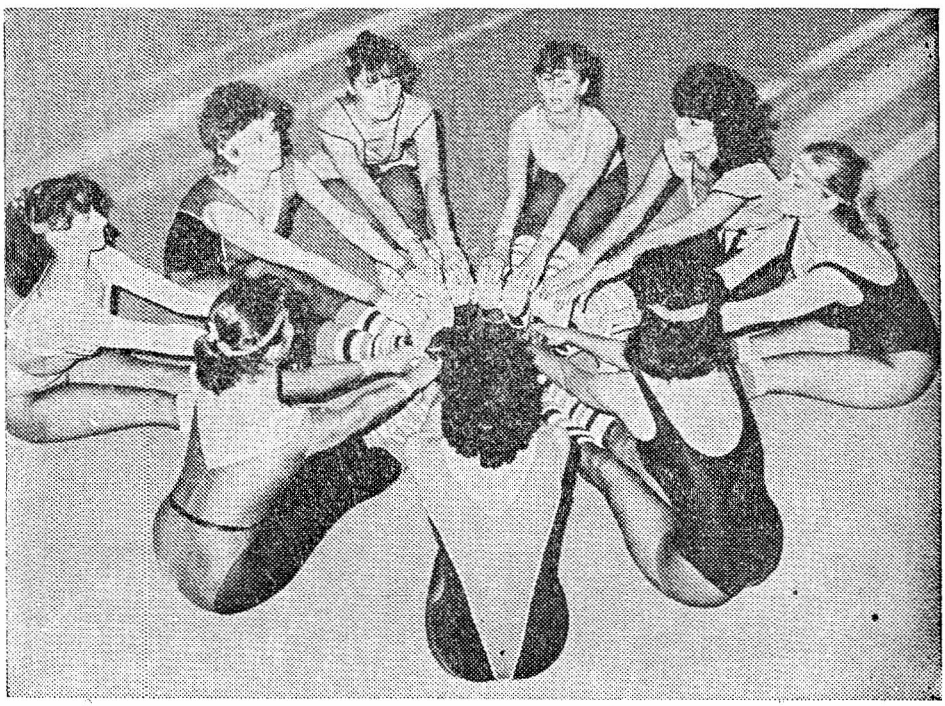
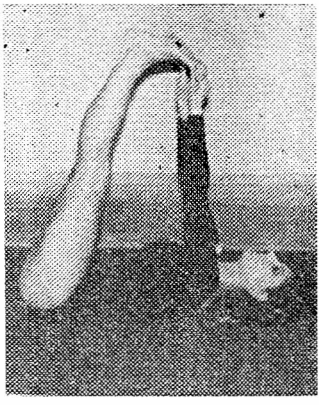


Foto 11

Foto 12



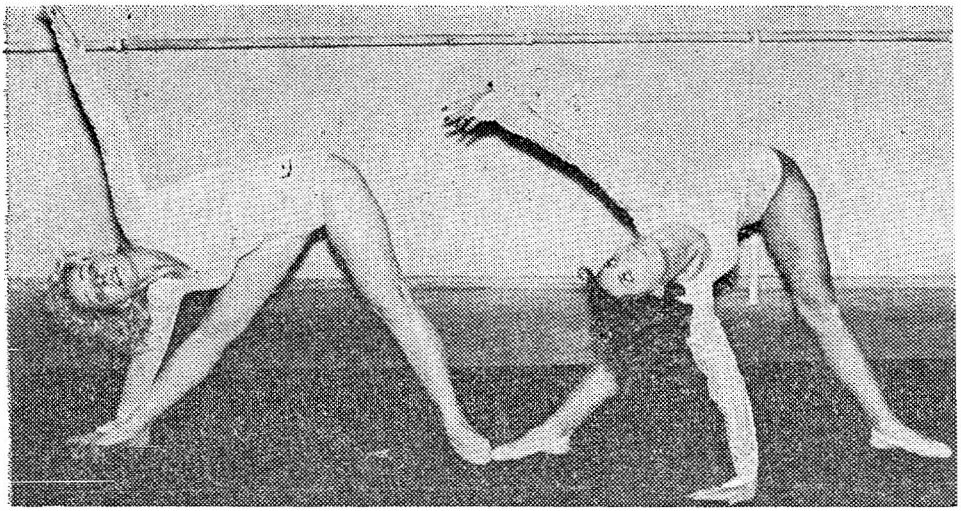


Foto 13

Foto 14

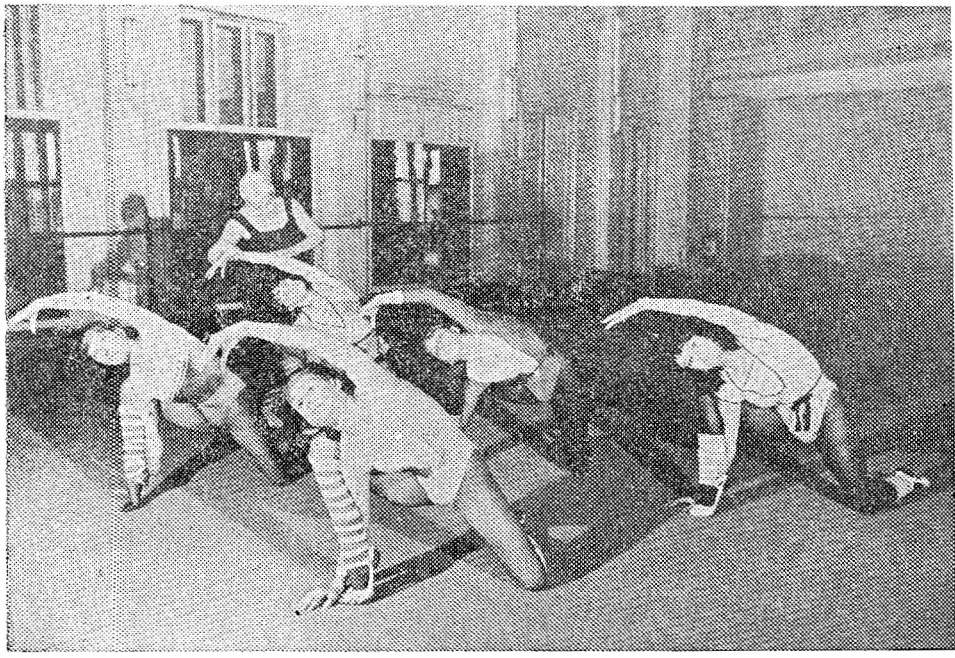
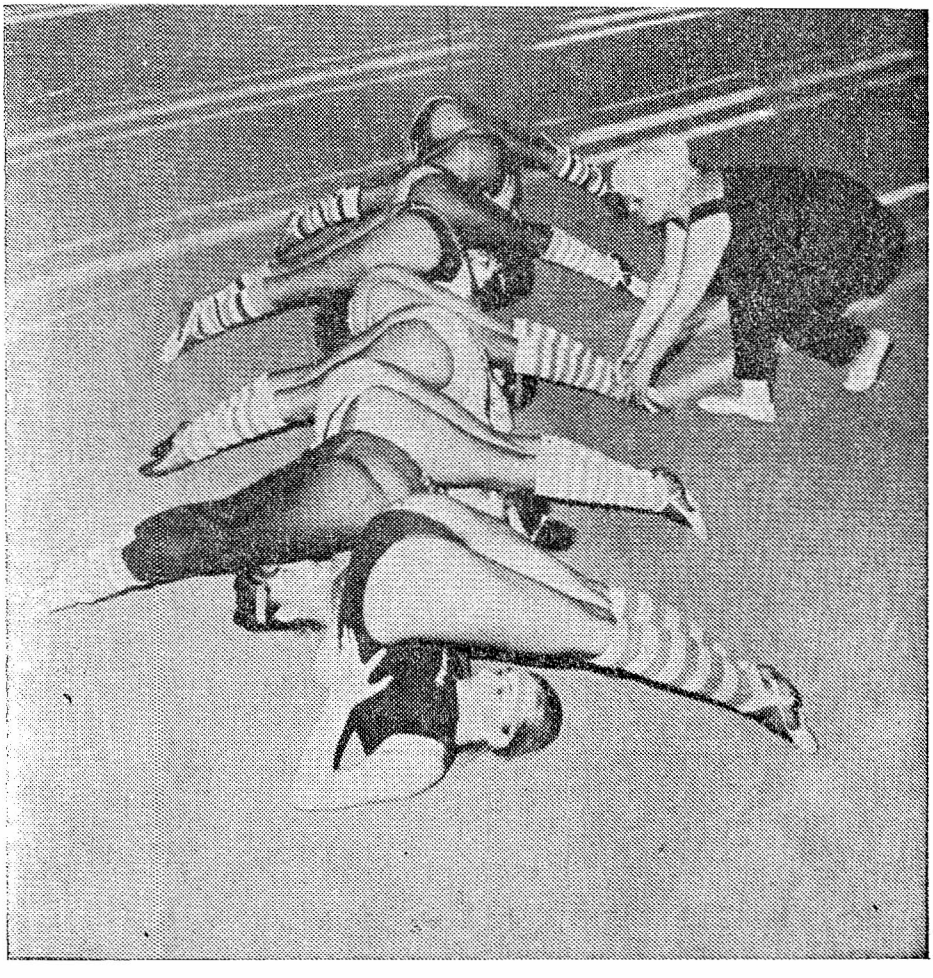


Foto 15



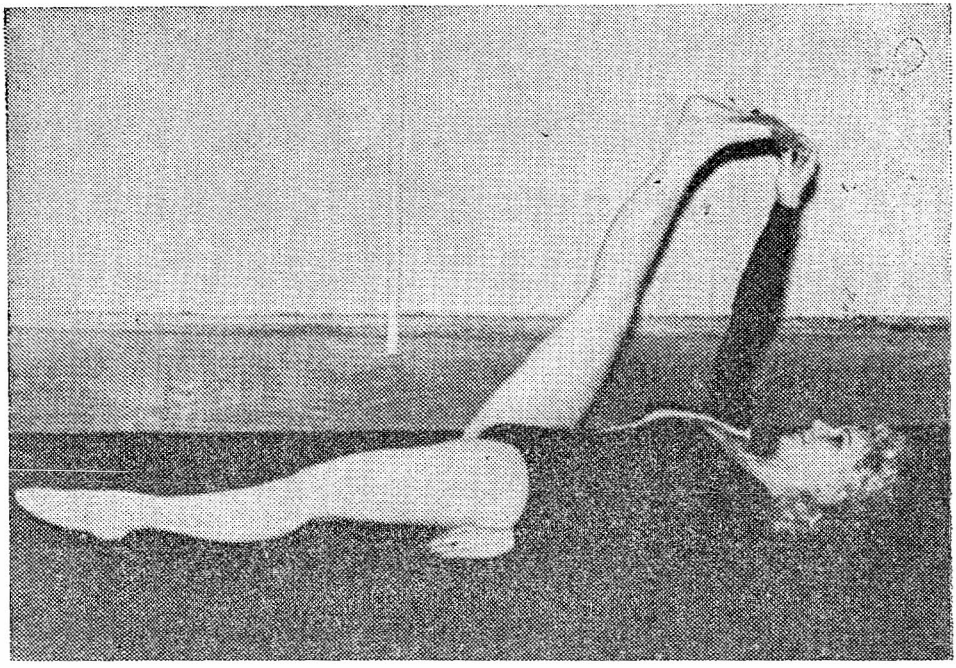
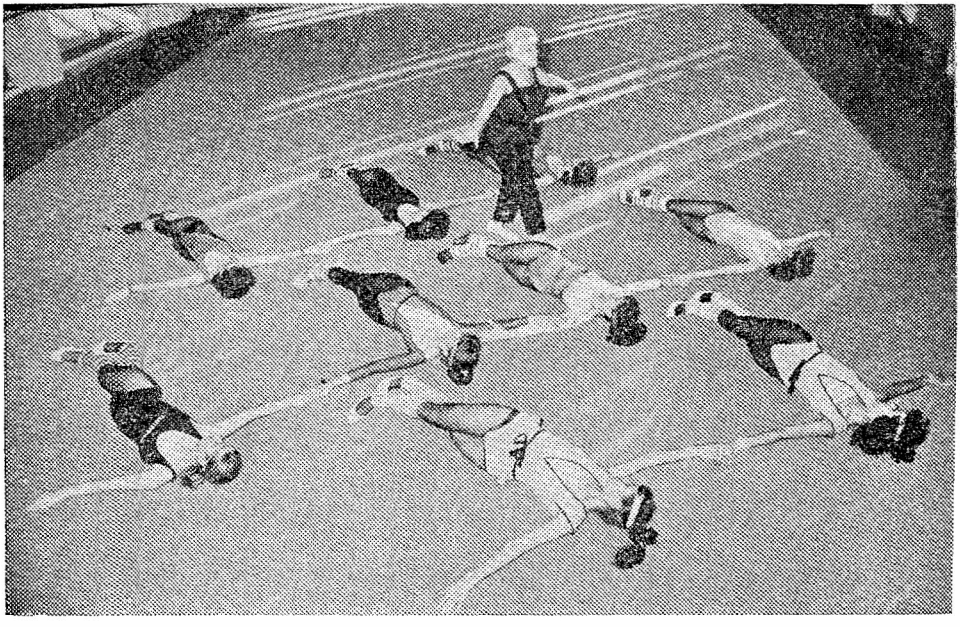


Foto 16

Foto 17



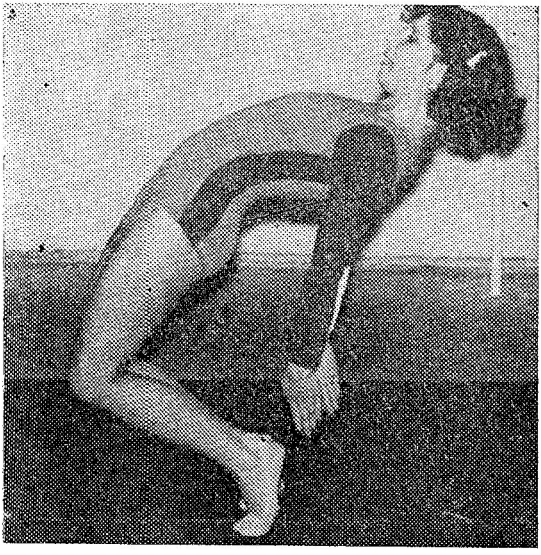


Foto 18

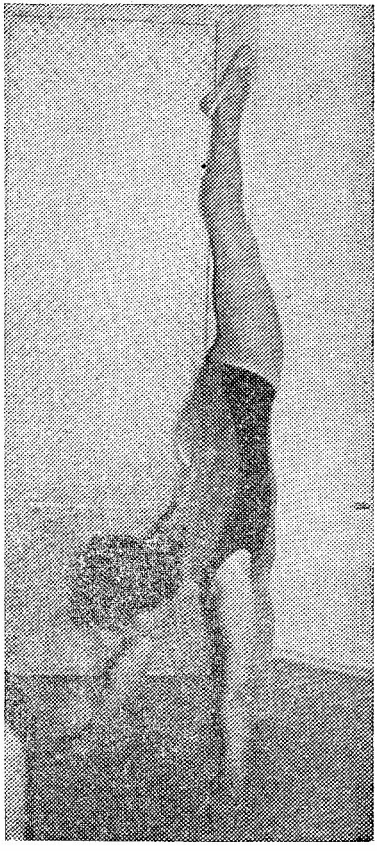


Foto 19

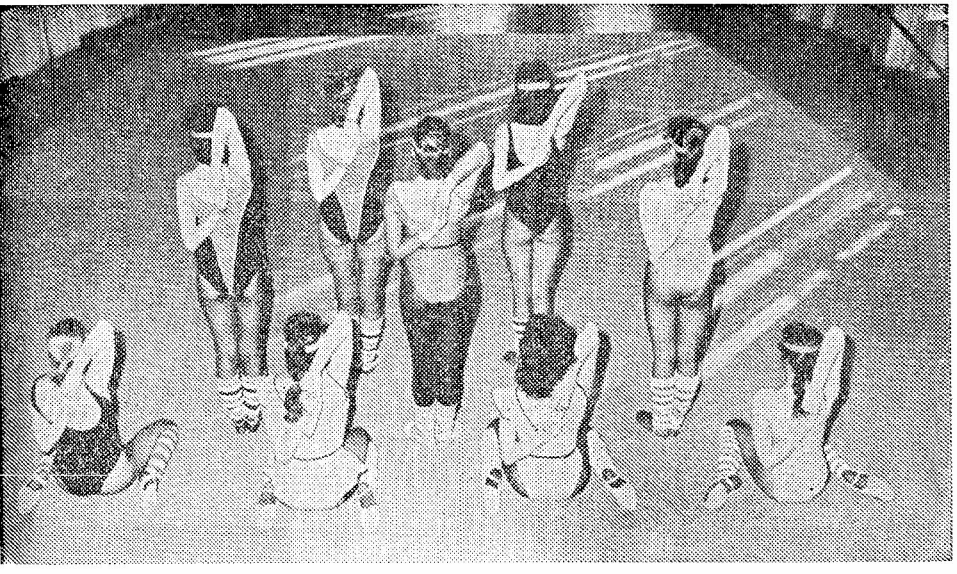


Foto 20

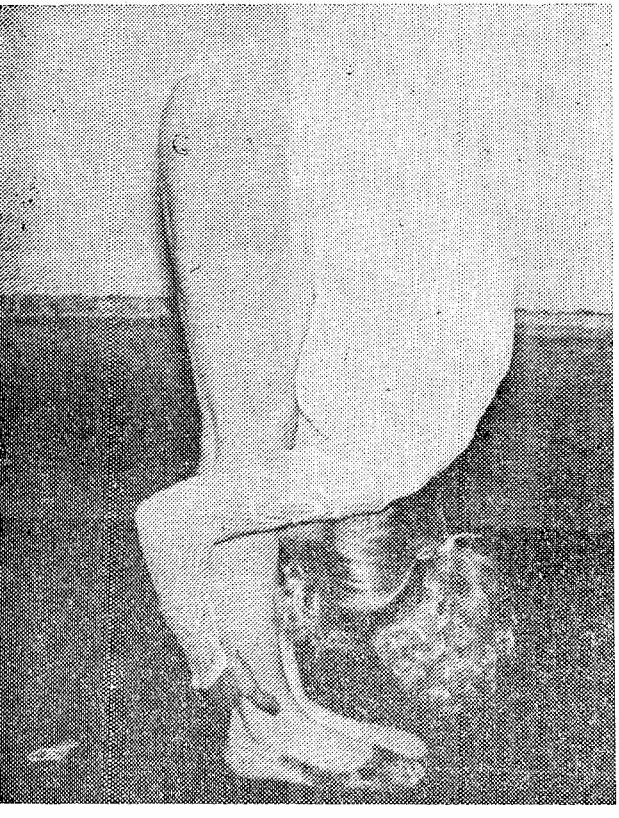


Foto 21

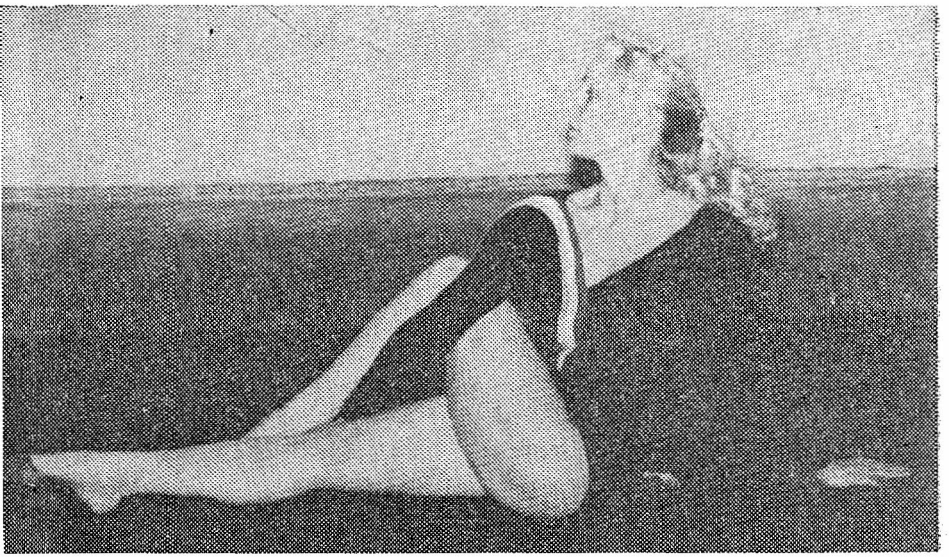


Foto 22

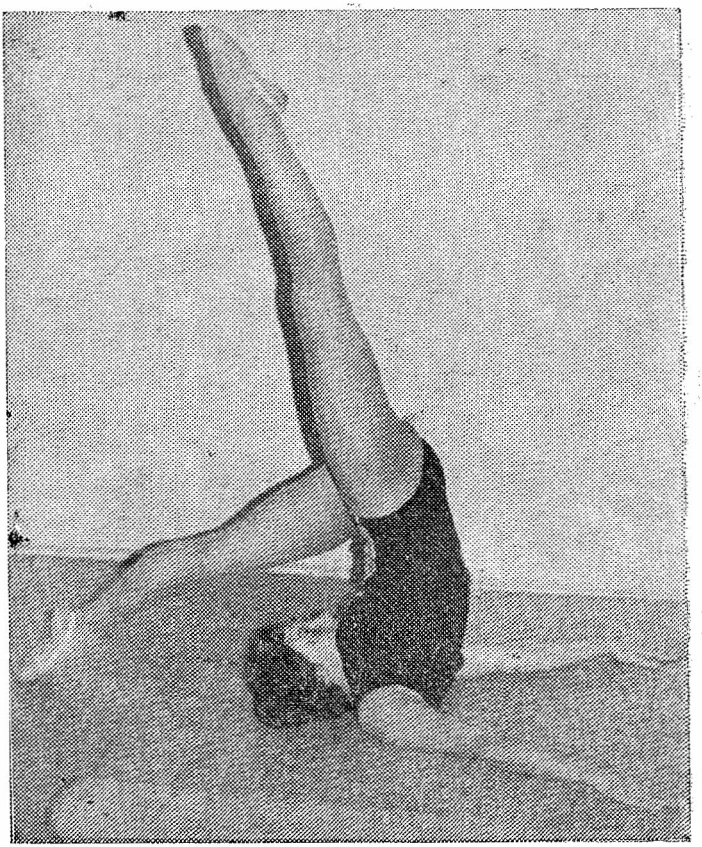


Foto 23

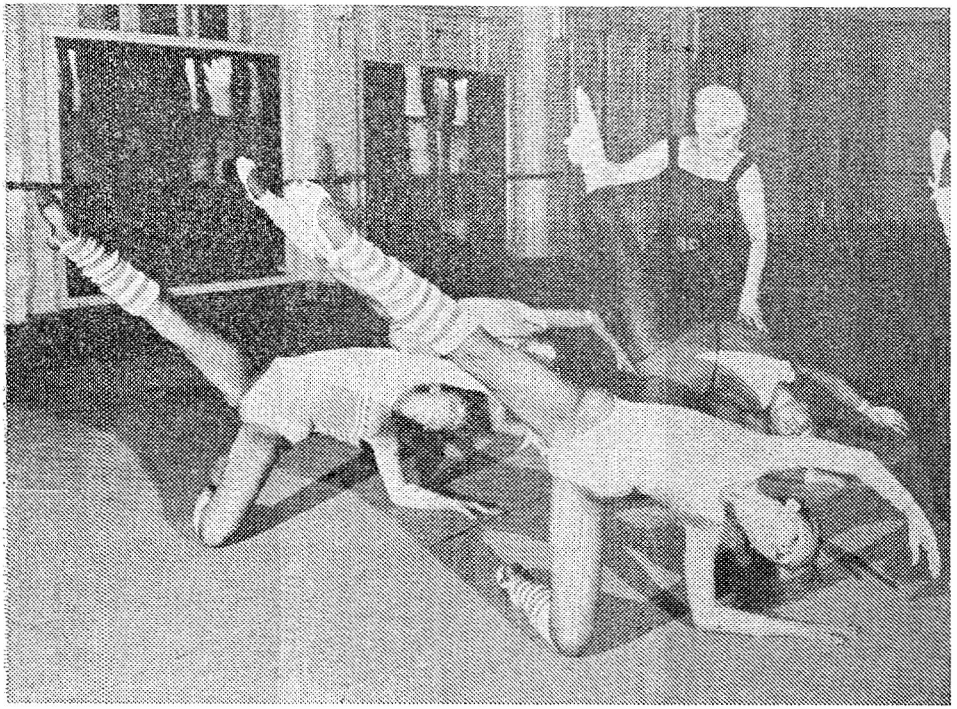
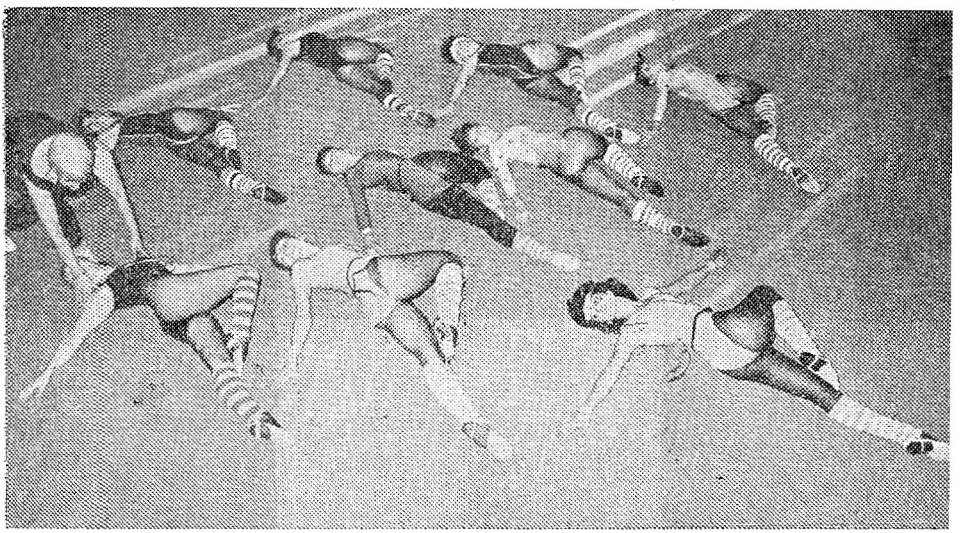


Foto 24

Foto 25



Lei 24,50

EDITURA SPORT TURISM

ISBN 973-41-0113-7

TINEREȚE, SĂNĂTATE, FRUMUSEȚE

GINETA STOENESCU

Lei 24,50

EDITURA SPORT TURISM

ISBN 973-41-0113-7

TINEREȚE, SĂNĂTATE, FRUMUSEȚE

GINETA STOENESCU

GINETA STOENESCU

TINEREȚE, SĂNĂTATE, FRUMUSEȚE